№25 (449) декабрь 2013

Айболит

Здоровье
Медицина
12+ Жизнь

Газета выходит раз в две недели с 5.07.96 года

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

1000! рублей
ЛУЧШИЕ ПИСЬМА

Ртутные градусники запретят?

Свиное сало от бронхита и кашля

В гололёд ходите и падайте аккуратно

Бегайте босиком по еловым шишкам!

СТР. 10

Сенсация!

СТЕНТ ЛЕЧИТ И ИСЧЕЗАЕТ

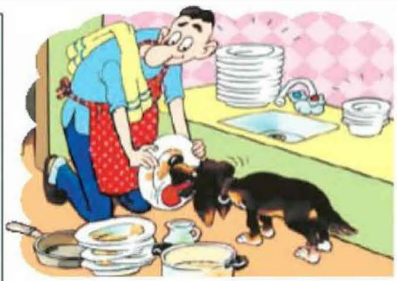
В Красноярском кардиоцентре начали выполнять операции по имплантации биоразлагаемых коронарных стентов. Так лечат ишемическую болезнь сердца: закрепив просвет артерии, полимерный стент через какое-то время растворяется. Теперь клиника занимается не просто стентированием, а реставрацией коронарных артерий. Стент в течение 2-3 лет полностью разлагается, и это его неоспоримое достоинство.

БАНК ЯЙЦЕКЛЕТОК

В Научном центре акушерства, гинекологии и перинаталогии Минздрава РФ начал работу банк мужских и женских половых клеток. Ими могут воспользоваться пары, которые не могут иметь детей. С помощью донорских яйцеклеток стать мамой может женщина без яичников или одинокая дама, мечтающая о ребенке. А здоровые женщины и мужчины до 35 лет могут прийти сюда, чтобы стать донорами. За качественные клетки дают вознаграждение.

ВРАЧ НАЗНАЧИТ СПАСИТЕЛЬНЫЙ ПРЕПАРАТ

Минздрав разрешил лечащим врачам назначать психотропные и наркотические препараты. Для этого каждое медучреждение должно принять документ, утверждающий порядок выписки таких лекарств врачами «в одиночку». До сих пор такие сильнодействующие лекарства могла назначать только врачебная комиссия поликлиники или больницы. Из-за этого тяжелые онкобольные лезли на стену от боли, но не могли получить спасительные препараты. Ведь комиссию не соберешь в праздники или в выходные.



ЕСЛИ ЖЕНЩИНА МОЛЧИТ, ЗНАЧИТ, ОНА ЛИБО КРАСИТ ГУБЫ, ЛИБО ПРИДУМЫВАЕТ, В ЧЕМ МУЖЧИНА СНОВА ВИНОВАТ.

Не кури!

* Сегодня женщины курят больше мужчин. Причина — появление на табачном рынке легких сигарет с якобы пониженным содержанием смол и никотина. Но, беря легкие сигареты, женщина делает более глубокие затяжки и до отказа наполняет дымом легкие.

* Исследователи из США выяснили, что даже небольшие дозы никотина вызывают в организме подростков проблемы с почками. А регулярное курение в 13-14 лет тормозит половое развитие. Особенно это касается девочек: удары никотина по мочеполовой системе могут привести к бесплодию.

* В Австралии теперь на всех пачках сигарет будут размещать изображения людей, умирающих от заболеваний, вызванных курением, а также фото больных органов и недоношенных детей. Марку сигарет отныне можно увидеть лишь на торце пачки — мелким-мелким шрифтом.

Новости

АМЕРИКАНСКИЕ ученые пришли к выводу, что пик смертности от сердечной недостаточности в стационарах приходится на зимние месяцы, в первую очередь на январь. Кроме того, госпитализированные в этом месяце кардиологические пациенты дольше всего остаются в больнице.

ЯПОНСКИЕ специалисты вживили под кожу запястья человека специальный кристалл, чутко реагирующий на содержание сахара в крови. Теперь больные диабетом смогут постоянно контролировать свое состояние и принимать лекарства.

ПО сообщению британских медиков, отмечены случаи возникновения кровянки в местах инъекций инсулина у пациентов с сахарным диабетом. Она не опасна для жизни, но больным все же рекомендуют в таких случаях использовать противоаллергические препараты.

НЕМЕЦКИЕ ученые создали вакцину (пока не таблетка), защищающую от всех возможных штаммов вируса гриппа.

АВСТРАЛИЙСКИЕ ученые доказали, что имбирь очень полезен при диабете. Он перегоняет виноградный сахар (глюкозу) в клетки мышц.

ТЕ, кто часто употребляет лекарства, содержащие парацетамол, нередко болеют бронхиальной астмой, аллергическим ринитом, нейродермитом. Ученые предполагают, что парацетамол воздействует на клетки организма, отвечающие за иммунитет.

ЯПОНСКИЕ ученые утверждают, что в результате глобального потепления яблоки всех сортов на планете будут становиться все слаще.

УЧЕНЫЕ изобрели носки, предотвращающие спотыкание и падение. Внешне они не отличаются от обычных, но пальцы сделаны из особого синтетического материала, который во время ходьбы поднимает эту часть стопы.

■ «ЛЕКСУСЫ» УГОНЯЮТ РЫЦАРИ БЕЗ СТРАХА И УПРЕКА, «ОКУ» — БЕЗ КОМПЛЕКСОВ.

■ ЖИЗНЬ СОСТОИТ ИЗ ПРИЯТНЫХ МЕЛОЧЕЙ, ПОЗВОЛЯЮЩИХ НЕ ЗАЦИКЛИВАТЬСЯ НА КРУПНЫХ НЕПРИЯТНОСТЯХ.

Не навреди! *Актуально*

Витамины могут сократить жизнь

ВИТАМИНЫ НЕОБХОДИМЫ НАШЕМУ ОРГАНИЗМУ. НО МЫ ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ И О ПОСЛЕДСТВИЯХ НЕУМЕРЕННОГО ИХ УПОТРЕБЛЕНИЯ.

Рыбий жир. Недавно стало известно, что рыбий жир способствует развитию рака простаты. Это шокировало многих, кто принимает его от боли в суставах. Исследование, в котором приняли участие свыше 2 тысяч мужчин, показало, что те из них, в чьей крови выявлен самый высокий уровень жирной кислоты омега-3, на 71% более склонны к развитию рака простаты.

Мультивитамины. По словам онкологов, витаминов и минералов, способных предотвратить заболевание, не так уж много, если человек не страдает от неполноценного питания. Французские исследователи изучили состояние здоровья 8 тысяч добровольцев, принимавших мультивитамины на протяжении 6 лет, и выяснили: те, кто принимал витамины, так же склонны к развитию сердечных заболеваний и рака, как и те, кто их не принимал.

Десятки исследований мультивитаминов показали, что в рекомендованных дозах они не дают абсолютно ничего. Поэтому, если в вашей диете много свежих продуктов, вряд ли вам нужны мультивитамины.

Витамин С. В этом году завершилось 11-летнее исследование 23 тысяч мужчин, которое выяснило: те, кто принимает витамин С в высоких дозах — обычно по 1000 мг — вдвое более склонны к появлению камней в почках. Доза в 1 г витаминов С и Е утраивает риск преждевременной смерти у женщин постклимактерического возраста.

Кальций. Мужчины, принимавшие свыше 1 г кальция в сутки, подвержены опасности сердечных заболеваний, а риск смерти для них возрастает на 20%. У женщин риск ниже. Лучше всего суточную потребность в кальции удовлетворять с помощью йогурта и стакана молока.

ЕСЛИ ВЫ ЕЖЕДНЕВНО ЕДИТЕ МНОГО СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ, ФРУКТОВ И ЗЕЛЕНИ, ВРЯД ЛИ ВАМ ПОНАДОБЯТСЯ МУЛЬТИВИТАМИНЫ.

Будь начеку!

Осторожно: гололёд!

В ГОЛОЛЕД И ХОДИТЬ, И ПАДАТЬ НУЖНО АККУРАТНО.

* Внимательно смотрите под ноги, обходите опасные места. Если это сделать не удается, скользите крупными шагами по льду, как лыжники.

* Будьте особенно осторожны при пересечении дороги. Многие люди получают травмы на неочищенных пешеходных переходах. Пожилым лучше обходить их стороной. Переходя дорогу, не торопитесь, тем более не бегите.

* Ступать лучше на всю подошву, немного расслабив ноги в коленях. Руки держите свободными, ни в коем случае не в карманах.

* Поскользнувшись, попытайтесь присесть, таким образом вы уменьшите высоту падения. Если удержать равновесие не удается и вы падаете, ни в коем случае не выставляйте перед собой руку, она легко может сломаться под тяжестью веса тела в запястье.

* При падении постарайтесь сгруппироваться: прижмите подбородок к груди, кисти рук — к животу, а локти — к бокам. Выдвиньте плечи вперед, а ноги держите вместе. Сделайте поворот в сторону, чтобы упасть на бок. Так вы обезопасите позвоночник, таз и конечности от перегрузок. Этот прием рекомендуется людям старше 50 лет.

* Если вы падаете на спину, прижмите подбородок к груди, а руки раскиньте как можно шире. Это обезопасит вас от черепно-мозговой травмы.

* Не вскакивайте сразу после падения, пусть прохожие помогут вам подняться.

* Если вы падаете со скользкой лестницы, очень важно защитить лицо и голову: прикройте их руками. Не пытайтесь затормозить, растопыривая руки и ноги, — это только увеличит количество переломов.

* Если после падения что-то беспокоит, сразу обращайтесь в травмпункт.

Кому нельзя быть донором?

Возможность стать донором — это показатель того, насколько вы здоровы. Существует ряд заболеваний, при которых кровь сдавать нельзя совсем или временно, поскольку она может быть небезопасна для того, кому будет переливаться.

АБСОЛЮТНЫЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

* Нельзя стать донорами больным инфекционными заболеваниями, включая ВИЧ, сифилис, все виды гепатитов и туберкулез.

* Нельзя сдавать кровь, если в вашем организме есть паразиты — эхинококки, токсоплазмы и другие незваные гости.

* Не сдают кровь те, у кого есть злокачественные опухоли, болезни крови, кожные болезни, заболевания нервной и сердечно-сосудистой систем, астма, обструктивный бронхит и хроническая обструктивная болезнь легких, некоторые виды гастритов и язва, болезни печени и многие другие заболевания, полный список которых вам озвучат на станциях переливания крови.

Вы не сможете стать донором, если злоупотребляете алкоголем или другими психоактивными веществами.

ВРЕМЕННЫЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ДОНОРСТВУ

* Нельзя сдавать кровь в течение года после рождения ребенка, нанесения татуировки, пирсинга, контакта с больными гепатитом В и С или прививки от этих заболеваний.

* Три года нельзя быть донорам людям, посетившим субтропические страны, в которых распространена малярия.

* Полгода не могут быть донорами люди после операции или если они сами получали донорскую кровь, а также съездившие в путешествие за границу более чем на два месяца.

* Месяц придется подождать после гриппа и ОРВИ, лечения воспалительных процессов или прививки живыми вакцинами.

* Кровь можно сдавать через 10 дней после удаления зуба, через 5 дней — после окончания менструации.

Цифры и факты

■ ДОНОРЫ ЛЕГЧЕ ПЕРЕНОСЯТ ФИЗИЧЕСКИЕ И ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ, ОНИ СОХРАНЯЮТ УМСТВЕННУЮ И ФИЗИЧЕСКУЮ ТРУДОСПОСОБНОСТЬ ДАЖЕ В ПРЕКЛОННОМ ВОЗРАСТЕ.

■ ПРЯМОЕ ПЕРЕЛИВАНИЕ КРОВИ ИЗ ВЕНЫ В ВЕНУ В РОССИИ ЗАПРЕЩЕНО. ПО ЗАКОНУ ПЕРЕЛИВАТЬ МОЖНО ЛИШЬ КОМПОНЕНТЫ КРОВИ — ПЛАЗМУ, ТРОМБОМАССУ И ЭРИТРОЦИТНУЮ МАССУ.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Ошиблись с диагнозом

ДЕВУШКЕ СДЕЛАЛИ 70 ОПЕРАЦИЙ. МЕДИКИ НЕ СУМЕЛИ РАСПОЗНАТЬ ОБЫЧНЫЙ ИММУННЫЙ СБОЙ.

В 2007 году 19-летняя жительница Курска Анастасия Каратаева заметила на своей шее непонятные царапины, а потом на руке у девушки появилось несколько крупных фурункулов. Мама Насти сразу повела дочь к докторам. Тогда женщина и подумать не могла, что дорога в больницу на ближайшие годы станет их постоянным маршрутом. Врачи заявили: «Редкое заболевание — панникулит Крисчена-Вебера, лечению не поддается, нужно резать!» Первая операция проходила под общим наркозом и длилась около полутора часов, но, увы, облегчения не принесла. На теле Насти появились новые нарывы, по размеру они были намного больше первых. В очередной раз осмотрев пациентку, медики заявили, что это все-таки именно панникулит Крисчена-Вебера, причины и симптомы которого до сих пор медициной не изучены, а значит, и лечения нет.

Причиной фурункулов на теле девушки был обычный иммунный сбой, но так как не было соответствующего лечения, у нее начался сепсис, который стал хроническим.

«Панникулит Крисчена-Вебера — это воспаление подкожной ткани, имеющее узловой характер, проще говоря, это гнойные фурункулы, которые увеличиваются в размерах, могут появляться в различных местах тела, как правило, очень болезненные, — пояснили специалисты кафедры дерматологии Медицинской академии Воронежа. — До сегодняшнего дня это заболевание совсем не изучено. Мы знаем буквально о паре таких случаев за несколько десятков лет. И, насколько нам известно, этот диагноз не подразумевает хирургического вмешательства».

Однако курские медики решили, что с такой редкой болезнью бороться можно только скальпелем. Поверив докторам, девушка раз за разом ложилась на операционный стол, но воспаления не прекращались. Почти каждый месяц на ее теле появлялись ужасные язвы, и ее снова отправляли в операционную. Но, когда счет операциям перевалил за 20, врачи перестали бороться с болезнью — ведь она все равно считается неизлечимой. Приятельница подсказала Анастасии с мамой обратиться за консультацией к израильским медикам, но баснословные цены на перелет и услуги зарубежных врачей семье Каратаевых были не по карману. Только пребывание в клинике Шиба, специалисты которой пообещали помочь Насте, стоит 1600 долларов в день. Пока мама собирала деньги на обследование, Насте в Курске сделали 70 операций. Бывало, что в день девочка дважды отправлялась на операционный стол.

Наконец деньги были собраны, и россиянка полетела в Израиль. Увидев пациентку, израильские врачи были поражены количеством швов на теле Анастасии. Специалисты провели обследование, в том числе сделали биопсию, чтобы исключить онкологию, и были шокированы результатом — оказалось, что их коллеги из России совершили непоправимую ошибку. Причиной фурункулов на теле девушки был обычный иммунный сбой, но так как не было соответствующего лечения, у нее начался сепсис, который стал хроническим. Никакого редкого и неизлечимого панникулита в помине не было! Операции в таких случаях вообще не нужны, тем более в таком количестве. Российские врачи сделали из Насти настоящего инвалида. В ответ на претензии семьи Каратаевых курские врачи лишь отмахиваются. По словам заведующего больницы, где не раз лежала Настя, они уверены в поставленном ими диагнозе. Сейчас Настя находится дома. Девушка надеется на то, что им с мамой удастся собрать нужную сумму на дальнейшее лечение в зарубежной клинике. А еще Настя поступила в медицинский институт. Она считает, что просто обязана стать специалистом, который будет лечить, а не калечить людей.

К читателям

К СОЖАЛЕНИЮ, ПРАВИЛЬНО ПРОЧИТАТЬ ИММУНОГРАММУ, А ТЕМ БОЛЕЕ ПОСТАВИТЬ ПО НЕЙ ТОЧНЫЙ ДИАГНОЗ МОЖЕТ НЕ КАЖДЫЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫЙ ВРАЧ. ПОЭТОМУ НЕОБХОДИМО ОБРАТИТЬСЯ КАК МИНИМУМ К ТРЕМ ХОРОШИМ СПЕЦИАЛИСТАМ.

Ртутные градусники запретят?

РТУТЬ — ТОКСИЧНОЕ ВЕЩЕСТВО, А ЗНАЧИТ, ОТ ТАКИХ ИЗМЕРИТЕЛЕЙ ТЕМПЕРАТУРЫ ЛУЧШЕ ОТКАЗАТЬСЯ, ОСОБЕННО В ДОМЕ, ГДЕ ЕСТЬ МАЛЕНЬКИЕ ДЕТИ.

В БЛИЖАЙШЕЕ время Всемирная организация здравоохранения начнет борьбу с ними. Чем тогда измерять температуру? Есть спиртовые и электронные градусники. Самые точные, конечно, ртутные, но они стеклянные и часто бьются, а значит, опасны. Если ртутный градусник разбился, его недостаточно просто выбросить, ртуть нужно собрать, обработать слабым раствором щелочи, а потом звонить в специальную службу, чтобы ртуть вывезли. Электронные градусники менее вредные и точнее спиртовых. А для детей гибкий электронный градусник — идеальный вариант. При определении температуры допустимы погрешности на 2-3 десятых градуса.

Как там, у них?

Девушки помогут науке

Зачем китайцам срочно понадобилась кровь ста девушек.

Врачам онкологической клиники Пекинского университета срочно понадобилась кровь ста девушек — от 18 до 24 лет, ни разу не вступавших в сексуальный контакт с мужчиной. Другими словами — девственниц. Количество доноров ограничено — 100 человек. Народ в ответ взволновался не на шутку. Зачем им кровь девственниц? Не для продолжения ли экспериментов императрицы Цы Си (самой жестокой правительницы Китая)? Говорят, граф Дракула тоже ставил медицинские опыты. Для улучшения здравоохранения Китая требуется принести в жертву кровь ста девственниц?! А может, и самих девственниц?

Вот что беспокоит китайцев. Онкологи на столь бурную реакцию выступили с разъяснением. Все оказалось просто. Кровь требуется не для оккультных ритуалов, а для исследования вируса папилломы человека (ВПЧ). Для экспериментов с этим вирусом требуется именно кровь девственниц. Ведь только если женщина никогда не имела половых отношений, ее кровь чистая и не заражена вирусом папилломы. Короче, кровь девственниц, не зараженная этим вирусом, поможет в разработке антител для борьбы с папилломой человека. Так или иначе, сбор крови китайских девственниц продолжается, хоть и с переменным успехом. Врачам удалось собрать лишь 50 образцов, для исследований нужно еще столько же. «Если девушки не помогут науке, они же сами будут продолжать страдать от вируса папилломы человека. И не только они, их дети тоже!» — говорят доктора, обращаясь к китайским девственницам.

■ РАНЬШЕ ВСЕ ЕЛИ У ТЕЛЕВИЗОРА, ТЕПЕРЬ У КОМПЬЮТЕРА. ВЫВОД: КУДА ШАГНЕТ ПРОГРЕСС, ТУДА ДВИНЕТ И СТОЛОВАЯ!

■ ДЕТСТВО НИКУДА НЕ УХОДИТ. ОНО СПРЯЧЕТСЯ, А ПОТОМ В СТАРОСТИ КА-АК ВЫСКОЧИТ!

■ НЕЛЬЗЯ БЫТЬ ПУШИСТЫМ ДЛЯ ВСЕХ — РАСТАЩАТ НА ВОРОТНИКИ.

■ ЧТОБЫ ПОВЫСИТЬ ВСЕМ ПРОЖИТОЧНЫЙ МИНИМУМ, НАДО КОЕ-КОМУ ПОНИЗИТЬ ЗАЖРАВШИЙСЯ МАКСИМУМ.

■ НАПРАСНО РУССКИМ ПОКАЗАЛИ СКОТЧ! ТЕПЕРЬ В РОССИИ НА НЕМ ДЕРЖИТСЯ ВСЕ, ЧТО ДОЛЖНО БЫТЬ ПРИБИТО, ПРИКРУЧЕНО И ПОДВЕШЕНО.

Заглянем в будущее

«Молодая» мамочка в 60 лет...

ЧЕТВЕРТЬ ВЕКА НАЗАД В 28 ЖЕНЩИН УЖЕ НАЗЫВАЛИ СТАРОРОДЯЩИМИ И ЗАПИСЫВАЛИ В ГРУППУ РИСКА.

Выращиваем клетки. Японские специалисты уже научились воссоздавать из стволовых клеток трахею и печень. Каких-то 5-10 лет — и можно будет восстанавливать сердечную мышцу, клетки поджелудочной железы и даже клетки, которые, как известно, не восстанавливаются, — нервные. В будущем ученые планируют вводить такие «заготовки» прямо в кровь человека, чтобы они попадали в поврежденный орган и начинали его восстановление.

Лечим гормонами. Уже сегодня мы видим приятные побочные эффекты от приема гормональных контрацептивов: отсутствие угрей и предменструального синдрома. Гормонозаместительная терапия позволяет продлить молодость в период менопаузы. Дальше — больше. Ученые сулят увеличение детородного возраста у женщин до 60-70 лет. Через 10 лет это станет такой же нормой, как сейчас материнство в 30-40. А ведь четверть века назад в 28 женщин уже называли старородящими и записывали в группу риска.

Достаточно будет одной капли. Сегодня, если человек хочет досконально обследоваться, он должен сдать десяток разных анализов. Как минимум пару пробирок крови из вас выжмут. Но уже скоро для полной диагностики (в течение суток!) достаточно будет одной капли, стоит лишь нанести ее на биочип — тонкую пластинку из стекла, пластика или кремния, вмещающую десятки тысяч микросенсоров, которые распознают и формулу крови, и различные примеси в ее составе — глюкозу, алкоголь, токсины, микробы.

УЧЕНЫЕ ПРЕДСКАЗЫВАЮТ, ЧТО ЧЕРЕЗ 10 ЛЕТ РОДИТЬ РЕБЕНКА В 60-70 ЛЕТ СТАНЕТ ТАКОЙ ЖЕ НОРМОЙ, КАК СЕЙЧАС В 30-40.

Кошмарики

Собака согрела малыша

В Аргентине мать оставила месячного ребенка на улице. С наступлением темноты температура воздуха опустилась ниже нуля.

Младенец наверняка замерз бы, если бы о нем не позаботилась другая мать. Бездомная дворняга по кличке Пути, недавно родившая щенков, пришла к малышу и согревала его всю ночь вместе со своими щенятами. Утром люди услышали плач и отвезли ребенка в больницу. Сейчас жизни мальчика ничего не угрожает. Через 2 дня полиция задержала 33-летнюю мать ребенка. По решению суда малыша временно поместили в роддом, а собаку Пути люди теперь чествуют как настоящую героиню.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Диабет, как ржавчина, поражает весь организм. Попробуйте измениться...

Каждый диабетик знает, к какому результату приводит повышенный уровень сахара в крови, тем не менее многие идут на поводу у болезни, со временем принимая все больше лекарств. Болезнь, как ржавчина, разъедает весь организм. Люди с диабетом апатичные, медлительные, тучные, ведущие малоподвижный образ жизни, с волчьим аппетитом. Я не был исключением. Чтобы как-то усмирить болезнь и чтобы она не прогрессировала и не привела к осложнениям, попробуйте измениться.

* Ведите активный образ жизни. Начните с малого: совершайте пешие прогулки, увеличивая со временем расстояние. Если вам скучно и нет желания выходить на улицу, заведите собаку подходящей породы, и она заставит вас выгуливать ее и в снег и в дождь. Заряд бодрости после прогулки вам гарантирован.

* Меньше смотрите телевизор — он затягивает. А жизнь ведь так интересна!

* Дружите с весельчаками — смех улучшает общее состояние, понижая уровень сахара в крови. Также снижает сахар состояние влюбленности.

* Не сидите дома, выходите на улицу.

* Найдите себе интересное дело, увлечение, например, играйте в футбол с детьми. Проблемы с ногами? Тогда просто стойте на воротах или судите матч.

* Выполняйте посильные для вас физические упражнения. На меня благотворно влияет покос травы, а зимой чистка снега. Все делаю в меру своих физических возможностей.

* Соблюдайте диету, не употребляйте то, что содержит в себе сахар и крахмал. Ешьте больше мяса, жиров и свежих фруктов (кроме винограда, слив, бананов — в них много крахмала). Полезны молочные продукты: низкопроцентное молоко, простокваша, творог. У меня правило: никогда не сажусь за стол обедать, если нет блюда из помидоров, топинамбура, капусты, огурцов, зелени. Обязательно на вашем столе должно присутствовать блюдо из этих овощей — это и работу желудка наладит, и для поджелудочной железы полезно. Сильно блюда не разваривают, ведь, попадая в желудок, пища должна обрабатываться слюной. Лучше подольше пожевать. Раз в неделю у меня разгрузочный день: в течение дня ем только овощи в свежем виде, 6 перепелиных яиц и немного свежего масла. Из напитков вместо кофе покупаю цикорий с черникой. Если пью чай, то добавляю в него настой створок фасоли (завариваю в термосе), лучше перед едой. Хорошо пить чай с чередой, липой.

А. А. Карлачев, Липецкая обл.

■ КОГДА ВСЕ НАЧИНАЮТ ЧИХАТЬ И КАШЛЯТЬ, УТРОМ И ВЕЧЕРОМ ПОЛОЩИТЕ ГОРЛО РАСТВОРОМ МОРСКОЙ СОЛИ.

■ ПОДХОДИТ И ОБЫЧНАЯ: 1/2 ЧАЙН. ЛОЖКИ НА СТАКАН ТЕПЛОЙ ВОДЫ.

От колита

● **При колитах с диареей** залейте 1 ст. ложку корневищ змеевика 200 мл сырой воды и оставьте на 1 час. Поставьте на огонь, кипятите 5 минут, остудите и процедите. Пейте по 1/4 стакана 2 раза в день. Это сильно вяжущее противопоносное средство.

● **При колите, который сопровождается гастритом с пониженной кислотностью,** залейте 1 ст. ложку цветков пижмы 200 мл воды, кипятите 5 минут, настаивайте 30 минут, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке через каждые 2 часа.

● **Если колит сопровождается поносом с кровью,** залейте 2 ст. ложки корневища кровохлебки лекарственной и 1 чайн. ложку травы чистотела 0,5 л воды, кипятите 10 минут, остужайте в течение 30 минут, процедите. Принимайте по 2 ст. ложки до еды 5-6 раз в день в течение 45 дней.

Вместо теста

Диагноз ставим по походке

ЭТИ ДЕСЯТЬ НЕДУГОВ МОЖНО РАСПОЗНАТЬ ПО ВНЕШНЕМУ ВИДУ ЧЕЛОВЕКА.

1. **При ходьбе плечи согнуты вперед,** как бы защищая грудную клетку и живот, голова немного втянута, манера сцеплять руки в замок на животе — признаки заболеваний желудочно-кишечного тракта.
2. **Когда человек стоя или сидя часто меняет позу, ерзает,** у него проблемы со спиной: остеохондроз или межпозвонковая грыжа.
3. **Человек идет и несет голову, как хрустальную вазу, поворачивает не шею, а весь корпус** — это признак шейного остеохондроза. При этом у него бледное лицо, сильные головные боли, мигрень. Если при этом голова склонена слегка набок, речь может идти о миозите — воспалении шейных мышц.
4. **Человек идет как на протезах, стараясь как можно меньше сгибать ноги в коленях, делает мелкие шажки,** ему приходится прикладывать усилия, чтобы сесть и особенно встать, — проблемы с суставами: артроз, артрит.
5. **Человек держится чрезмерно прямо, наклоняется всем туловищем, не сгибая спины,** — признак болезни Бехтерева.
6. **Неуверенная походка, как бы постоянный поиск опоры** свойственны тем, кто страдает головокружениями при проблемах с давлением, вегетососудистой дистонией.
7. **Шаркающая походка** в сочетании с опущенными плечами и головой — симптом глубокой депрессии.
8. **Нервная, как на шарнирах, походка,** чрезмерная жестикуляция даже при спокойном разговоре — признак неврозов, психопатии.
9. **Человек припадает на одну сторону, рука прижата к телу, нога отведена в сторону** — признаки перенесенного инсульта.
10. **Подрагивающая походка,** как будто человек ступает по горячим углям, — признак подагры или полиартрита.

Для тех, кому за... *Прикинь на себя*

Остеопороз: хрупкие кости

МНОГИЕ ЛЮДИ ОБРАЩАЮТСЯ К ВРАЧАМ С ТЕМИ ИЛИ ИНЫМИ ПРОБЛЕМАМИ СО ЗДОРОВЬЕМ И ДАЖЕ НЕ ПОДОЗРЕВАЮТ, ЧТО У НИХ ХРУПКИЕ КОСТИ.

Долгое время считалось, что основная причина остеопороза, например, у женщин старше 50 лет, — это возрастное падение уровня половых гормонов. Однако исследования последних лет показали, что на рост случаев остеопороза в этом возрасте влияет не только гормональный спад.

Причиной разрушения костей являются все те проблемы со здоровьем, которые накопились к данному моменту. Прежде всего это заболевания сердца и сосудов. Эти два недуга развиваются по общим принципам и поэтому соседствуют друг с другом.

Другой проблемой, увеличивающей частоту остеопороза и связанных с ним переломов, является хроническая обструктивная болезнь легких — ХОБЛ. Почти половина людей с таким недугом имеет начальное разрушение костей — остеопению. Прежде всего это связано с общими факторами риска: курением, недостаточной массой тела, дефицитом витамина D и половых гормонов. Вредное влияние на кости оказывают и гормональные препараты, которые часто принимают больные с ХОБЛ, причем неважно, в виде таблеток или при использовании ингаляторов. Даже минимальные дозировки гормональных препаратов приводят к снижению костной массы. Кстати, не только гормональные препараты приводят к разрушению костей. Многие лекарства ухудшают минеральную плотность кости ткани, среди них диуретики, гепарин, противосудорожные препараты.

Не только гормональные препараты, но и другие лекарства ухудшают плотность костной ткани. Среди них диуретики, гепарин, противосудорожные препараты.

Следующая группа риска — люди с эндокринными заболеваниями. В первую очередь это сахарный диабет, особенно если стаж заболевания более 10 лет. Сюда же относятся гипотиреоз и узловой зоб. Нарушение нормальной работы щитовидной железы ведет к снижению уровня кальция и разрушению костей. Еще одно опасное сочетание — остеопороз и заболевания желудочно-кишечного тракта. Поступление кальция в костную ткань происходит с питанием, поэтому нарушение нормальной работы пищеварительной системы тотчас же отражается на состоянии костей.

Если остеопороз выявлен на начальной стадии, то его развитие можно замедлить при помощи физических упражнений, а в некоторых случаях и вообще остановить. Обязательным условием лечения остеопороза при низкой минеральной плотности костной ткани являются лекарственные препараты. Каким бы полноценным ни было питание, усвоение костями кальция из продуктов составляет лишь 15% — это нормально для здорового человека. Но если есть факторы риска или уже имеются нарушения костей, этого явно недостаточно. Поэтому препараты кальция — непременное условие успешной борьбы с остеопорозом. Необходимы специальные препараты, препятствующие разрушению костей.

Для лечения остеопороза при хронических заболеваниях используются комплексные препараты. Они, помимо основного действующего вещества, содержат витамин D_3 в больших дозах. Он не только способствует усвоению кальция, но и благотворно сказывается на других органах и системах. Например, улучшает подвижность суставов или подавляет выработку особых веществ, приводящих к развитию атеросклероза. А это большая помощь людям с повышенным уровнем холестерина, ишемической болезнью сердца и сердечной недостаточностью.

Н. И. Дремина, терапевт, врач высшей категории

На каждый день

Зубная паста поможет

*** От герпеса.** С помощью зубной пасты можно бороться с герпесом на губах. На место высыпания (оно должно быть сухим) и вокруг него нанесите толстый слой зубной пасты, подсушите его до образования плотной корки. Лучше делать это перед сном. Жжение и боль под сухой коркой пасты притупляются и даже исчезают, а болячки прекращают расти.

*** От прыщей.** Попробуйте избавиться от них с помощью зубной пасты. Она должна быть белой (цветная и прозрачная не подойдет), не отбеливающей, желательно с экстрактами лекарственных трав. Смазывайте пастой прыщи на ночь, а к утру они подсохнут.

*** От ожогов.** Если смазать зубной пастой пострадавший участок кожи, жжение очень быстро проходит и не образуются волдыри. Когда боль от ожога утихнет, пасту смойте прохладной водой.

ПРИ ОСТЕОАРТРОЗЕ ПОЛЕЗНО СЪЕДАТЬ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ ЛИСТЬЕВ ОДУВАНЧИКА 1-2 РАЗА В ДЕНЬ ПЕРЕД ЕДОЙ ИЛИ ДОБАВЛЯТЬ ИХ В САЛАТ.

В гололёд ходите аккуратно. А если упали...

Люди часто падают, в результате чего получают переломы. У меня есть хороший рецепт, который помогает при переломе костей. Возьмите 10 куриных яиц, 10 лимонов, 100 г меда и 100 г коньяка. Лимоны очистите от кожуры, пропустите через мясорубку. Яйца тщательно вымойте, положите в эмалированную кастрюлю, покройте их лимонной кашицей и поставьте в холодильник. Когда скорлупа растворится и яйца останутся только в оболочке, аккуратно достаньте их, не повредив пленку, а в содержимое добавьте мед и коньяк. Массу переложите в стеклянную банку, накройте крышкой и настаивайте 3 дня, после чего поставьте в холодильник. Ежедневно принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день после еды.

В. Е. Отришко, Саратов

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Думай, думай

Застудить мочевой пузырь легко

Цистит провоцирует постоянное переохлаждение. При тяжелом течении болезни повышается температура тела до 37°С и выше, человека мучают режущие, жгучие или тупые боли внизу живота. В моче возможна кровь.

ПРИЧИНЫ БОЛЕЗНИ

Причин, которые вызывают воспаление слизистой оболочки природного резервуара для мочи, великое множество. Если женщина не спешит сбегать в туалет вовремя, то высока вероятность возникновения цистита. Но чаще всего причиной цистита становится переохлаждение тела, особенно ног и низа живота.

Облегчение наступит, если положить на низ живота сухое тепло в виде горячей грелки или мешочка с прокаленной солью.

Цистит лечит врач-уролог. Как правило, он назначает антибиотики. Обычно больной получает облегчение, положив на низ живота сухое тепло в виде горячей грелки или мешочка с прокаленной солью. Вместо мешочка можно использовать большой мужской носок. Хороший эффект дают брусничный лист, толокнянка, спорыш, почечный чай, полевой хвощ.

КАК ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ

Во время болезни важно отказаться от соли. Под запретом копчености, твердые сыры, жирное мясо, фасоль, рыба жирных сортов. Конфеты, торты и сладкие напитки пусть подождут до лучших времен. Нежелательно употреблять в пищу чеснок, хрен, редис, щавель, зеленый салат и помидоры. Нужно пить как можно больше жидкости, минеральной воды и овощных и фруктовых соков. Медики рекомендуют пить морс, приготовленный из ягод брусники или клюквы, который можно подслащивать свежим яблочным соком.

Чтобы слизистая оболочка мочевого пузыря быстрее пришла в норму, на завтрак обязательно нужно есть макароны, молочные каши, омлет, нежирный творог и пить некрепкий чай или неконцентрированный сок. В обед первым блюдом может стать овощной или крупяной суп, борщ или свекольник. На второе готовят отварную рыбу или мясо, тефтели и паровые котлеты. Гарниром обычно служат тушеные овощи, крупы или макароны. На десерт подают мусс, кисель, компот из сухофруктов или сок. На ужин желательно съесть печеный картофель, блины, запеканку с творогом, винегрет, кефир и некислые фрукты.

ВАННЫ ПРИ ЦИСТИТЕ

Избавиться от цистита помогают ванны. Они не только избавят от частых мочеиспусканий, но и помогут снять неприятные болевые ощущения внизу живота.

Для ног. Ступни ног нужно опустить на 10 минут в таз с водой, температура которой не меньше 38°С. Затем ноги надо насухо вытереть, лечь в постель, а на низ живота положить горячую грелку.

Для всего тела. Надо растворить 1 ст. ложку горчичного порошка и 2 стакана морской соли в ванне с температурой воды 35-36°С и принимать ванну 15 минут. Можно смешать по 1 стакану сосновой хвои и листьев березы, добавить по щепотке цветков ромашки и листьев земляники. Залить травяную смесь 1 л кипятка, довести до кипения, процедить и вылить отвар в ванну с водой. Принимать ванну надо 20 минут. Курс лечения — не меньше 10 процедур.

РЕЦЕПТЫ ПРАБАБУШЕК

* Если беспокоят боли в мочеиспускательном канале, залейте 100 г сухой измельченной коры рябины красной 1 л кипяченой воды, поставьте на небольшой огонь, доведите до кипения, поварите 10 минут. Пейте теплый отвар вместо чая, по вкусу добавляя мед. Кору не выбрасывайте, ее можно использовать еще 3-4 раза, но увеличить время кипения на 2-3 минуты. Курс лечения — 2 недели.

* Неплохой эффект дает настой травы хвоща полевого. 4 ст. ложки измельченного сухого сырья залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте 2 часа, процедите и принимайте по 1/4 стакана 3 раза в день за полчаса до еды.

* Считается, что избавиться от цистита помогут пары скипидара. Положите в обычное ведро раскаленный кирпич, капните на него несколько капель скипидара и, хорошенько укутавшись, сядьте на ведро. Целители утверждают, что достаточно двух таких процедур, чтобы навсегда позабыть, что такое цистит.

В стакан тёплой воды выжимала сок одного лимона

Три года назад у меня начались боли в области печени. Обследование показало наличие камней в желчном пузыре. Направили на операцию, но я решила не торопиться и попробовать полечиться самой. По совету хорошей знакомой я каждое утро в стакан теплой воды выжимала сок одного лимона и выпивала. Так делала 10 дней подряд, потом 10 дней перерыв, и повторила лечение. Провела 3 курса. Старалась больше пить компота из урюка, есть арбузы. Боли меня перестали мучить, а УЗИ показало, что ни одного камешка не осталось.

И. Н. Гребнева, Саратовская обл.

С панкреатитом я справляюсь

* Беру в равных количествах черничные, брусничные, земляничные листья, стручки фасоли и кукурузные рыльца. Хорошо измельчаю, 1 ст. ложку сбора заливаю 1 стаканом кипятка и настаиваю, укутав, 1 час. Принимаю по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

* 1 ст. ложку гречневой крупы заливаю 1 стаканом кефира и оставляю на ночь, а утром съедаю.

* В рационе обязательно присутствует морская капуста.

Ф. М. Ахмедгараева, Набережные Челны, Татарстан

Приготовьте бальзам здоровья — не пожалеете!

Смешайте по целлофановому пакету сухих листьев малины, черной смородины, вишни, жимолости, облепихи, лимонника, актинидии, шелковицы, мяты перечной и мелиссы, по 3 кг ягод черноплодной рябины, боярышника, шиповника и сахара. Все листья всыпьте в большую кастрюлю, залейте водой выше листьев на 4-5 см, доведите до кипения, отставьте до полного остывания. Так сделайте 3 раза, затем листья отожмите и выбросьте. В отжатый отвар положите все ягоды и также трижды доведите до кипения. Но ни в коем случае не кипятите! Процедите, ягоды пропустите через соковыжималку. Смешайте выжатый сок с процеженным, добавьте 3 кг сахара, немного подержите на огне, чтобы сахар растворился. Когда все это остынет, разлейте по бутылкам, получится 6 л бальзама. Добавьте туда любой алкоголь — водку, самогон, разбавленный спирт (на 0,5 л бальзама — 50 г алкоголя). Держите в холодильнике. Принимайте по 1 ст. ложке за 30 минут до еды 3 раза в день. Дозировку можно уменьшить. Всем желаю здоровья!

К. А. Бубнова, Липецк

Уроки жизни

Как только приезжаю на дачу, иду в сауну и обмазываюсь мёдом

ЛАРИСА ВЕРБИЦКАЯ, телеведущая:

— Мне часто задают один и тот же вопрос: как сохранить молодость и красоту? Ответ прост: прежде всего нужно высыпаться. Тогда и утром встаешь с хорошим настроением, и цвет лица отличный, и на душе спокойно. Когда это не удается, лучший способ привести себя в надлежащий вид — ванна с солью. Причем если нет специальной ароматизированной соли, я использую обычную пищевую. Делаю маски — и готовые, и собственного приготовления, очень люблю массаж. На даче у нас есть сауна, и как только я приезжаю туда, обязательно парюсь, потом обмазываю медом проблемные места и несильно похлопываю ладонью. Это дает отличный эффект!

Умные мысли

- НЕ ПЫТАЙТЕСЬ ЖИТЬ ВЕЧНО. У ВАС НИЧЕГО НЕ ВЫЙДЕТ.

Бернард Шоу

- ОТНИМИТЕ У НАШЕГО СЕРДЦА ЛЮБОВЬ К ДОБРУ — ВЫ ОТНИМИТЕ ВСЮ ПРЕЛЕСТЬ ЖИЗНИ.

Жан-Жак Руссо

- ИСТИННАЯ ЧЕСТНОСТЬ ЖИВЕТ ЧАСТО, КАК ЖЕМЧУЖИНА, В ГРЯЗНОЙ УСТРИЧНОЙ РАКОВИНЕ.

Уильям Шекспир

СЛУХОВОЙ АППАРАТ ВАМ НЕ ПОТРЕБУЕТСЯ

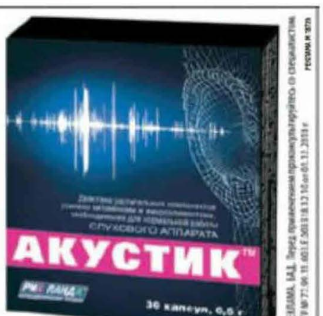
Вы никогда не замечали, что люди, живущие в отдалении от больших городов, слышат лучше? Объясняется это очень просто: они избавлены от воздействия постоянно ухудшающейся экологии, городского шума и стрессов, которым мы, городские жители, подвергаемся ежедневно!

Слух миллионов человек во всем мире из-за внешних воздействий уже к 50 годам ухудшается, а в более преклонном возрасте приходится прибегать к слуховым аппаратам. Но это не значит, что сегодня каждому жителю города необходимо делать выбор между привычным ритмом жизни и возможностью на долгие годы сохранить стопроцентный слух. Натуральный комплекс **АКУСТИК** помогает решению проблем тугоухости и возрастных ухудшений слуха.

АКУСТИК ПОМОГАЕТ РЕШЕНИЮ ПРОБЛЕМ ТУГОУХОСТИ И ВОЗРАСТНЫХ УХУДШЕНИЙ СЛУХА

Входящий в состав этого натурального средства трансресвератрол помогает при головных болях, головокружении и шуме в ушах, экстракт гинкго билоба и кверцетин стимулируют капиллярное кровообращение и обменные процессы в тканях головного мозга и органах слуха. Кофермент Q10 способствует насыщению тканей кислородом. Еще один компонент **АКУСТИКА** – бетаин – нейтрализует токсичную аминокислоту гомоцистеин, которая повреждает стенки сосудов, делая их рыхлыми, что провоцирует развитие атеросклероза, гипертонии и тугоухости. Компонентный состав средства специально разрабатывался с учетом действия активных веществ на различные причины нарушения слуха.

Подарите себе возможность слышать – принимайте АКУСТИК.



Спрашивайте в аптеках города!
Телефон «горячей линии»: **8-800-333-10-33**
(звонок по России бесплатный, часы работы: пн-пт – 09.00-19.00; сб – 10.00-19.00; вс – выходной).
www.riapanda.ru

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Дышала хвойным паром над чугунком, укрыв голову одеялом

Когда я училась в 10 классе, очень сильно простудилась: гнойная ангина, даже голос пропал. Мама лечила меня народными средствами. Для приготовления лекарства измельчила еловые ветки, неплотно наполнила ими чугунок, залила водой и поставила в печь томиться. Потом добавила в этот настой немного питьевой соды и флакончик пенициллина, и я дышала паром над чугунком, накрыв голову одеялом. После процедуры — в теплую постель. Так и вылечилась от ангины.

О. Новикова, Астрахань

Чтобы язва у мужа не обострялась, провожу профилактическое лечение

Много лет назад моя мама вылечилась от язвы желудка. Этот рецепт помог не только маме, но и моему мужу — у него положение было намного серьезнее, чем у мамы. После безрезультатного медикаментозного лечения ему назначили операцию, которой удалось избежать с помощью этого замечательного народного рецепта. Возьмите 5 ст. ложек измельченной хвои, 2 ст. ложки измельченной луковой шелухи, 2 ст. ложки измельченных плодов шиповника. Все промойте, кипятите 5 минут в 1 л воды, заверните в одеяло и оставьте на ночь настаиваться. Затем процедите и пейте в течение дня вместо воды. Курс лечения — 3-4 недели. Чтобы избежать обострений язвы осенью и весной, я стараюсь дважды в год проводить мужу профилактическое лечение. Заключается оно в следующем. В марте-апреле и октябре-ноябре в течение 2-3 недель готовлю для него отвар цветков календулы. 20 сухих цветков заливаю 1/2 л холодной воды, кипячу на слабом огне 5 минут, настаиваю 3 часа и процеживаю. Полученный отвар нужно выпить за сутки, принимать его надо до еды. Если не хватает календулы, можно одни и те же цветки заваривать дважды. После такого лечения в течение года язва мужа практически не беспокоит.

И. Н. Шевелева, Волгоградская обл.

Умные мысли

■ ДОБРЫЕ НРАВЫ ИМЕЮТ БОЛЬШЕЕ ЗНАЧЕНИЕ, ЧЕМ ХОРОШИЕ.

Тацит

■ КОГДА СПРАВЕДЛИВОСТЬ ИСЧЕЗАЕТ, ТО НЕ ОСТАЕТСЯ НИЧЕГО, ЧТО МОГЛО БЫ ПРИДАТЬ ЦЕННОСТЬ ЖИЗНИ ЛЮДЕЙ.

Иммануил Кант

■ БЫТЬ ВПОЛНЕ ИСКРЕННЕЙ ДЛЯ ЖЕНЩИНЫ ЗНАЧИТ ТО ЖЕ, ЧТО ПОКАЗЫВАТЬСЯ НА ЛЮДЯХ БЕЗ ПЛАТЬЯ.

Стендаль

ЕСЛИ ДОЛГО СИДИШЬ НА ОДНОМ МЕСТЕ, ГЛАВНОЕ — НЕ НАЧАТЬ ИМ ДУМАТЬ!

Полезно знать

● **Для улучшения памяти и очищения сосудов** возьмите поровну сушеные ягоды красной рябины и шиповника, измельчите их в кофемолке, чтобы получился однородный порошок. Ссыпьте его в стеклянную банку (лучше из темного стекла) с плотной крышкой. Заваривайте этот ароматный порошок по 1 чайн. ложке на 1 стакан кипятка и пейте вместо чая.

● **От бессонницы** 2 ст. ложки семян укропа кипятите на очень слабом огне 15 минут в 0,5 л красного виноградного вина. Настаивайте в плотно закрытой посуде до остывания, процедите в бутылку и принимайте по 1 ст. ложке перед сном, если чувствуете, что не можете уснуть от тяжелой работы или стресса.

● **От хронического пиелонефрита** смешайте в равных частях травы золотарника, черники и толокнянки, листья березы. 1 ст. ложку смеси залейте 1 стаканом воды, варите на слабом огне 3 минуты, настаивайте полчаса. Пейте отвар дробно в течение дня.

ЛАПША из писем читателей

Мне было лет 5, когда предложили съесть голубец. Я отказалась. Прошло несколько лет, прежде чем я узнала, что голубцы делают не из голубей.

Елена, Рязань

Бабушку мою зовут Бронислава. Вот было их несколько сестер: Надежда, Антонина и Бронислава. Но почему именно мою бабушку так назвали? Имя, естественно, повлияло на характер. У меня не бабушка, а бронетранспортер!

Ольга Н., Орел

Выхожу с детьми на детскую площадку. Отовсюду мамы зовут детей: Мелания, Роберт, Санклетисия, Эгар, Камилла... И только я как дура с Егорушкой и Феденькой.

М. Губина, Ставрополь

Думай, думай

Забит желудок под завязку

ПОСТАРАЙТЕСЬ ЕСТЬ ЧАСТО, НО НЕБОЛЬШИМИ ПОРЦИЯМИ.

Емкость желудка в среднем 1,5-2,5 л; у мужчин он несколько больше, чем у женщин. Если вы переполнили его за столом или просто плотно поели на ночь, болевые рецепторы в растянувшихся сверх меры стенках желудка начинают посылать в головной мозг сигналы о неблагополучии. Чтобы разгрузить его, организм ускоряет перистальтику кишечника, и тогда болеть начинает весь живот.

Чтобы уменьшить боль и быстрее переработать съеденное, массируйте живот по часовой стрелке легкими поглаживающими движениями. Устройте разгрузочный день, выпив в течение ближайших суток 1,5-2 л кефира (можно добавить творог). А впредь постарайтесь есть часто (5-6 раз в день), но небольшими порциями (200-300 г за один раз).

От боли в мышцах

Помогут мази

* **Анестезирующая жидкость.** Ее компоненты — новокаин, ментол, спирт и анестезин. Применяется при миозитах, радикулитах, травмах мышц и связок.

* **«Апизатрон».** Состав: пчелиный яд, метилсалицилат, масло горчицы. Эффективен при невралгии, травмах, радикулите, миозите. Как использовать: сначала мазью обрабатывают поверхность тела, оставляют на минуту, после чего делают массаж.

* **«Санитас».** Состав: масло эвкалипта и мелиссы, метилсалицилат, вазелин, скипидар, камфора.

* **«Випратокс».** Состав: камфора, метилсалицилат, яд змеи. Эффективен при болях в мышцах.

* **«Гимнастогал».** Очень быстро снимает мышечную боль, показан при миозитах, травмах, артрите, радикулите, люмбаго. После обработки больного места надо тщательно вымыть руки.

* **«Камфоцин».** Состав: настойка красного перца, скипидар, салициловая кислота, касторовое масло. Очень эффективен при артритах, травмах и миозитах.

* **«Мелливенон».** Состав: пчелиный яд, хлороформ и другие действующие вещества. Эффективен при болях в мышцах, остеохондрозе, бурситах.

* **«Миотон».** Основа препарата — экстракты из лекарственных трав, устраняющих боль и улучшающих кровоток.

* **«Нафтальгин».** Состав: жир кашалота, метилсалицилат, анальгин, нафталанская нефть. Очень эффективно снимает боль при мышечных травмах и радикулите.

МЫШЦЫ МОГУТ БОЛЕТЬ НЕ ТОЛЬКО ИЗ-ЗА ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК, НО И ВСЛЕДСТВИЕ ТРАВМЫ, СЕРЬЕЗНОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ И ДАЖЕ ПРИ ГРИППЕ. ЕСЛИ МАЗИ НЕ ПОМОГАЮТ НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ, ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ.

Сам себе доктор

Будь начеку!

Прихватил радикулит...

ПРИСТУПЫ РАДИКУЛИТА БЫВАЮТ У КАЖДОГО ВТОРОГО ЖИТЕЛЯ ПЛАНЕТЫ. КАК САМОМУ СЕБЕ ПОМОЧЬ, ИСПОЛЬЗУЯ РЕЦЕПТЫ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ?

* Если боль не очень сильная, больной участок растирают руками снизу вверх в течение 15-20 минут. Если боль острая, растирать надо чаще, по 5 минут. Причем делать это нужно теплыми руками, используя разогревающие мази и настойки. После процедуры больное место надо утеплить. Больной участок тела ни в коем случае нельзя застудить.

* Еще одно средство — платки, шарфы и пояса из собачьей шерсти. Их часто применяют при радикулите.

* Часто при приступах используют лист капусты. Его надо положить на больное место и обвязать платком. Компрессы можно делать и со свежераспаренными сухими листьями шалфея, мелиссы, мяты (эти лекарственные растения без труда можно найти в аптеках).

* Ржаная мука — еще одно средство в борьбе с радикулитом. Замесите тесто и дождитесь, пока оно скиснет. На больное место положите тряпочку или марлю, на нее выложите тесто слоем 1-2 см. Компресс делайте на ночь. В тесто можно добавить 30 капель скипидара.

* При лечении радикулита также используют каштан конский. Плоды каштана измельчите в муку. Черный хлеб нарежьте тонкими ломтиками, намажьте его сверху сливочным маслом и посыпьте мукой из плодов каштана. Приложите «бутерброд» на больное место и обвяжите теплым шарфом.

* Если вы боретесь с радикулитом, вам просто не обойтись без редьки. Почистите ее, натрите на терке, выложите на тонкую тканевую салфетку, накройте другой и — на больной участок тела. Утеплите компресс и держите, пока хватит терпения. Иногда достаточно нескольких таких компрессов, чтобы полностью излечиться от радикулита.

* При радикулите можно воспользоваться настойкой валерианы. Смочите в ней салфетку и приложите к больному месту. Компресс держите, пока хватит терпения.

* Спиртовая настойка шалфея — еще одно народное средство в борьбе с радикулитом (разведите ее с водой в соотношении 1:5). Можно приготовить отвар из травы шалфея, разлить по формочкам, заморозить и кубиками льда натирать больной участок.

Все эти народные рецепты передаются из поколения в поколение, поэтому проверены временем. Они обладают сильным эффектом в борьбе с радикулитом и его приступами.

ТЕРТЫЙ СЫРОЙ КАРТОФЕЛЬ С КОЖУРОЙ СМЕШАЙТЕ С РАВНЫМ КОЛИЧЕСТВОМ БЕНЗИНА. ВЫЛОЖИТЕ НА МАРЛЮ И ПОЛОЖИТЕ НА ПОЯСНИЧНО-КРЕСТЦОВУЮ ОБЛАСТЬ НА 10-15 МИНУТ.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

На приёме у кардиолога

Гипертрофическая кардиомиопатия

СИМПТОМЫ ГИПЕРТРОФИЧЕСКОЙ КАРДИОМИОПАТИИ МОГУТ ВОЗНИКНУТЬ В ЛЮБОЙ МОМЕНТ В ТЕЧЕНИЕ ВСЕЙ ЖИЗНИ. ЗАБОЛЕВАНИЕ МОЖЕТ ДЛИТЬСЯ ОЧЕНЬ ДОЛГО, А СИМПТОМЫ ПОЯВИТЬСЯ НЕДАВНО.

Что это за болезнь?

При гипертрофической кардиомиопатии происходит излишнее утолщение сердечной мышцы. Это может повышать риск развития опасных для жизни нарушений сердечного ритма (аритмии), но редко приводит к внезапной смерти. В некоторых случаях увеличенная сердечная мышца не может расслабиться между сокращениями, как должна делать это в норме, и поэтому сама не получает достаточного количества крови и кислорода. Иногда утолщенная сердечная мышца уменьшает способность сердца хорошо выталкивать кровь ко всему организму.

СЕМЯ ЛЬНА ОКАЗЫВАЕТ БЛАГОТВОРНОЕ ВЛИЯНИЕ НА КЛЕТКИ СЕРДЦА.
1 СТ. ЛОЖКУ СЕМЯН ЗАЛЕЙТЕ 1 Л КИПЯТКА. НАСТАИВАЙТЕ НА ВОДЯНОЙ БАНЕ 50 МИНУТ. ПРОЦЕДИТЕ. ПЕЙТЕ ПО 1/2 СТАКАНА В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ.

Каковы симптомы этой болезни

Несмотря на то что гипертрофическая кардиомиопатия может вызвать серьезные проблемы со здоровьем и даже внезапную смерть, у вас может никогда и не быть симптомов этого заболевания. Многие люди с этой болезнью живут нормальной жизнью, не имеют практически никаких проблем и даже не лечатся от гипертрофической кардиомиопатии. Но однажды...

Симптомы гипертрофической кардиомиопатии могут возникнуть в любой момент в течение всей жизни. Заболевание может длиться очень долго, а симптомы появиться недавно. Самыми частыми симптомами являются одышка, боль в области груди (стенокардия), сердцебиение и обмороки или околообморочные состояния, особенно во время физической активности. Иногда опасные для жизни нарушения сердечного ритма (аритмии) могут вызывать обмороки и сердцебиения — об этих симптомах нужно сообщить своему лечащему врачу, потому что они означают повышенный риск внезапной смерти.

В редких случаях утолщенная сердечная мышца не может перекачивать такое количество крови, в которой нуждается организм. Это называется сердечной недостаточностью. Ее симптомы: скопление жидкости (отеки), особенно на голенях, щиколотках и ступнях; одышка и сухой упорный кашель, особенно в положении лежа; повышенное мочеотделение ночью; тошнота; скопление жидкости в брюшной полости; болезненность живота.

Как диагностируется гипертрофическая кардиомиопатия

Врач спросит о случаях заболеваний сердца или ранней и внезапной смерти в вашей семье, прослушает легкие и сердце, осмотрит ваши ноги — нет ли отеков. Для подтверждения диагноза обычно необходимо проведение электрокардиограммы (ЭКГ), рентгенографии грудной клетки, общие анализы крови и другие медицинские тесты.

Если у кого-то из ваших ближайших родственников — родителей, брата или сестры — была гипертрофическая кардиомиопатия или они внезапно умерли в молодом возрасте, то вы находитесь в группе повышенного риска и должны регулярно проходить эхокардиографию и другие медицинские обследования для контроля за состоянием вашего сердца.

Начальное лечение

Многие люди с гипертрофической кардиомиопатией не нуждаются в лечении. Но в некоторых случаях наличие утолщения сердечной мышцы может вызвать проблемы. При развитии симптомов рекомендуется проводить лечение. Медикаменты не могут излечить гипертрофическую кардиомиопатию, но они могут использоваться для лечения осложнений, в том числе фибрилляции предсердий и сердечной недостаточности. Такими медикаментами могут быть:

* **бета-блокаторы.** Пропранолол или атенолол часто используются при одышке и боли в области груди. Они снижают артериальное давление, замедляют частоту сердечных сокращений и улучшают ток крови, что помогает облегчить симптомы и повышает способность человека выполнять физические нагрузки. Они также могут предотвращать или задерживать прогрессирование сердечной недостаточности, вызванной гипертрофической кардиомиопатией;

* **блокаторы кальциевых каналов.** Если при применении бета-блокаторов не наступило улучшения, доктор может назначить верапамил. Этот препарат также замедляет частоту сердечных сокращений и снижает артериальное давление. Или наоборот, доктор может начать с назначения блокатора кальциевых каналов и подключить бета-блокаторы, если у вас не наступит улучшения. Обычно эти группы медикаментов не применяются одновременно;

* **дизопирамид.** Этот антиаритмический препарат используется, если бывают обмороки или околообморочные эпизоды. Он может уменьшать силу сердечных сокращений и препятствует развитию нарушений сердечного ритма, а также помогает уменьшить симптомы сердечной недостаточности;

* **амиодарон.** Это мощный антиаритмический препарат, который иногда используется при гипертрофической кардиомиопатии, если развились желудочковая тахикардия или фибрилляция предсердий (два типа ускоренного сердцебиения) или имеется высокий риск внезапной смерти. Исследования амиодарона продолжаются, но в настоящее время этот препарат не показал убедительного предотвращения внезапной смерти. Кроме того, длительный прием амиодарона у некоторых людей может вызывать серьезные побочные эффекты.

ПРИ КАРДИОМИОПАТИИ СМЕШАЙТЕ 1/2 СТАКАНА КЕФИРА С 1 СТАКАНОМ МОРКОВНОГО СОКА. ДОБАВЬТЕ 3 СТ. ЛОЖКИ МЕДА И 3 ЧАЙН. ЛОЖКИ ЛИМОННОГО СОКА. РАЗДЕЛИТЕ НА 3 ЧАСТИ И ПРИНИМАЙТЕ 3 РАЗА В ДЕНЬ ЗА ПОЛЧАСА ДО ЕДЫ.

Фибрилляция предсердий возникает у одного из четырех человек с гипертрофической кардиомиопатией. При этом состоянии направленные электрические импульсы заставляют предсердия фибриллировать, или трепетать, вызывая неправильное и ускоренное биение желудочков — главной помпы сердца. Для большинства фибрилляция предсердий сама по себе обычно не представляет угрозы для жизни. Но у людей с гипертрофической кардиомиопатией фибрилляция предсердий может повышать риск развития серьезных нарушений сердечного ритма. Это может привести к сердечной недостаточности и инсульту. Поэтому большинство врачей при фибрилляции предсердий назначают медикаменты, которые контролируют частоту и ритм сердечных сокращений.

Антикоагулянты также часто назначают людям с гипертрофической кардиомиопатией. Они предотвращают образование тромбов в сердце. Тромбы опасны тем, что могут оторваться и разноситься с током крови. Это может вызвать инсульт, сердечный приступ или блокаду тока крови к руке или ноге.

Все люди с гипертрофической кардиомиопатией, независимо от того, есть ли у них выраженные симптомы, имеют риск внезапной смерти и могут умереть в молодом возрасте. Поэтому людям с этим недугом нужно регулярно проходить обследование у кардиолога для определения своего уровня риска. При высоком уровне риска лучшим вариантом лечения является имплантация кардиовертер-дефибриллятора. Это небольшое устройство, похожее на водитель ритма, чаще всего используется для контроля опасных для жизни нарушений ритма сердца.

С. Н. Асеев, кардиолог, врач высшей категории

■ ЕСЛИ В СЕМЬЕ КТО-НИБУДЬ СТРАДАЛ ГИПЕРТРОФИЧЕСКОЙ КАРДИОМИОПАТИЕЙ, ВСЕ ЧЛЕНЫ ЭТОЙ СЕМЬИ ИМЕЮТ ПОВЫШЕННЫЙ РИСК РАЗВИТИЯ ЗАБОЛЕВАНИЯ.

■ МНОГИЕ ВЗРОСЛЫЕ С ДИАГНОЗОМ ГИПЕРТРОФИЧЕСКАЯ КАРДИОМИОПАТИЯ ДОЖИВАЮТ ДО ПРЕКЛОННОГО ВОЗРАСТА, А ВОТ У ДЕТЕЙ, ИМЕЮЩИХ ЭТО ЗАБОЛЕВАНИЕ, МОГУТ ВОЗНИКНУТЬ СЕРЬЕЗНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ.

Как жить с гипертрофической кардиомиопатией

1. Внезапная смерть при гипертрофической кардиомиопатии может возникнуть во время сна или сразу после напряженной физической активности. Обезвоживание организма может ухудшать симптомы болезни, поэтому не рекомендуется долго находиться на жаре и перегреваться.
2. Избегайте употребления алкоголя. Длительное злоупотребление им повышает риск развития проблем с сердцем.
3. Не курите. Табак повышает риск развития ишемической болезни сердца, а она может привести к сердечному приступу.
4. Следите, чтобы организм не обезвоживался. Пейте много жидкости, если у вас нет сердечной недостаточности, при которой необходимо ограничивать количество потребляемой жидкости.
5. Ежедневно взвешивайтесь. Если жидкость начнет быстро скапливаться, вы заметите внезапное увеличение веса. Обратитесь к врачу, если вы набрали 1,5 кг и более за 2-3 дня.
6. Следуйте рекомендациям врача, регулярно проходите обследование и контролируйте состояние своего здоровья.

Это важно!

МЕДИЦИНСКАЯ ТЕХНИКА ДЛЯ ДОМА
ПОМОЖЕТ ВАМ ВОССТАНОВИТЬ ЗДОРОВЬЕ!
Предлагаем **уникальную возможность:** позвоните нам по бесплатному номеру, вы можете заказать аппарат, а мы пришлем его почтой в любой уголок страны. **ЭТО ВЫГОДНО И УДОБНО!**
Например такие популярные приборы, как: «Алмаг», «Маг-30», «Дарсонваль», «Мавит», «Фея», «Витафон», «Магнитер», «Орион», «Ретон», серебрители воды, воздухоочистители, ионизаторы воздуха, УФ-облучатели, ингаляторы, тонометры, массажеры, матрасы и многое другое.
СКИДКИ, ПОДАРКИ для тех, кто закажет технику в 2013 г.
тел. 8-800-700-32-40 (бесплатно по РФ). Гарантия производителя!
www.zdorovsite.ru Оплата при получении! + почтовые сборы
РУ ФСР 2007/00116, 2009/04144, 2011/12161, 2011/11411, 2010/07773, 2011/12919, 2010/07492, 2007/00515, 072а2006/3125-06, 2010/08826. ООО "Медицинская техника для дома". ОГРН 1115543047144, Омск, ул. Азинциновая 141
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

АЛКОГОЛИЗМ ПОБЕДИМ!
Обратитесь к нам, и вы вернетесь к спокойной, счастливой жизни!
Всем, кто, как и я, живет с этой бедой! Всем, у кого в обличьи когда-то любимого и дорогого человека проживает чужое существо, страшное и непонятное! Вспомните, ОН таким не был – он таким стал! Если сейчас и Вы отвернетесь от когда-то родного человека, НИКОГДА ему не подняться!!! Да – тяжело, да – страшно, да – хочется бежать, потому что устали! ОГЛЯНИТЕСЬ! У него никого больше нет кроме вас! ЗНАЙТЕ, ВЫ – последняя ниточка, связующая его с внешним миром! Ему еще можно помочь! Не отчаивайтесь, вы многое перепробовали, но, может быть, ВЫ НЕ ТАМ ИСКАЛИ?

Алкоголика невозможно насильно вылечить. Есть разные методы, но это всего лишь чей-то бизнес на ваших проблемах, приносящие временный результат. Препарат «Барьер» поможет блокировать непреодолимую тягу к алкоголю и восстановить нервную систему зависимого человека. Отличные и долговременные результаты дает его анонимное применение! «Барьер» помог уже многим, поможет и ВАМ!
ООО «Промышленные Технологии», 129085, г. Москва, проезд Ольминского, 6, стр. 2. ОГРН 1127747193815. БАД. Перед применением проконсультируйтесь с врачом.
тел. 8-800-100-58-99
НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Такой случай

ПОЖАЛЕЙТЕ ДЕДУШЕК!

В детстве меня всегда поражал цинизм песенки в мультике: «Рыжий, рыжий, конопатый, убил дедушку лопатой, но если каждый конопат, где набрать на всех лопат?» То есть количество лопат их беспокоит, а массовое убийство дедушек не волнует?!

Алина, Воронежская обл.

А ПОТОМ ПОСЛАЛА ОБЕИХ...

Прошли те времена, когда мужчины боролись за женскую руку и сердце. Однажды наблюдала картину: две девушки дрались из-за парня прямо на улице, не обращая внимания на толпу зевак. Парень стоял в стороне, смотрел на этот цирк, а потом послал обеих, сказав, что и без них у него дур в жизни хватает.

Светлана С., Мурманск

ХОТЕЛ ВСЁ ДАРОМ? ПОЛУЧАЙ!

Из своей жизни мне нечего рассказать, так как прожил ее бездарно. Помните слова из кинофильма «Джентльмены удачи»: «Украл, выпил — в тюрьму. Романтика!» Вот так и у меня получилось. Хотел все и сразу, да еще и даром. Итог? Даром и дали. Сейчас имею персональный номер люкс в пятизвездочном отеле, называемом в народе тюрьмой. Есть даже машина с водителем и охраной. Олигарх!

Виталий, Воронеж

ЕСЛИ ПО УТРАМ ВАМ НЕ НРАВИТСЯ, КАК ВЫ ВЫГЛЯДИТЕ, ПЕРЕСТАНЬТЕ ПО ВЕЧЕРАМ ДЕЛАТЬ ТО, ЧТО ВАМ НРАВИТСЯ!

Как бороться с варикозом

Выпирающие вены не безобидны

О ТОМ, КАК БОРОТЬСЯ С ВАРИКОЗНЫМ РАСШИРЕНИЕМ ВЕН, РАССКАЗЫВАЕТ ФЛЕБОЛОГ, КАНДИДАТ МЕДИЦИНСКИХ НАУК ВАЛЕРИЙ АНДРЕЕВИЧ СУМНИН.

— Как образуются тромбы?

— Варикозное расширение вен бывает чаще всего на нижних конечностях. Со временем скорость кровотока в проблемных местах замедляется. Это приводит к образованию в них тромбов. В нормальном состоянии крошечные клапаны внутри вен обеспечивают движение потока крови только в одном направлении. Когда эти клапаны теряют свои свойства, кровь, которая должна подниматься в направлении к сердцу, застаивается, давит на стенки вен, заставляя их выпячиваться. В результате ноги распухают, возникают ощущения тяжести, усталости, ноги болят. И чем больше времени вы проводите на ногах, тем выраженнее становятся симптомы. Не меньше страданий доставляют и мышечные судороги, они особенно невыносимы в ночное время. И вот что интересно: венозные узлы, которые выглядят хуже других, могут болеть меньше всего.

— Каковы причины варикоза? Чем он может быть вызван?

— Причиной может быть тромбоз вен и, как результат, затруднение оттока крови, частые запоры, сдавливание вен малого таза беременной маткой или опухолью. Заболевание вен может развиваться у людей, занимающихся тяжелым физическим трудом или связанных с длительным пребыванием на ногах — учителей, парикмахеров, продавцов.

Развитие варикоза постепенно поражает преимущественно подкожные вены. Из-за нарушения нормального кровообращения нередко кожа на этих участках истончается, меняет свою окраску и начинает зудеть. К сожалению, только тогда человек идет к врачу. На этих поврежденных участках, чаще всего на голени, под лодыжкой, и появляются трофические язвы. Они имеют тенденцию увеличиваться в размере, а зажившие после незначительного повреждения — вновь открываться.

В народе бытует точка зрения, что варикозные вены не приносят вреда, а самая большая проблема, которую они вызывают, — некрасивый внешний вид. Это более чем опасное заблуждение! Со временем варикозные вены начинают воспаляться (это состояние известно как флебит) или ноги опухают, на них появляются незаживающие язвочки. В худших случаях в воспалившихся венах образуются сгустки крови (тромбофлебит), набухшие кровью вены начинают кровоточить.

Так случается с людьми, которые пускают развитие болезни на самотек и рассматривают выпирающие вены вначале как безобидную для здоровья косметическую проблему.

— Как проходит лечение?

— Консервативными методами — таблетками, мазями, растирками — вылечить варикозное расширение вен, увы, пока не удается. Но они могут затормозить развитие болезни. Врачи предлагают хирургическую операцию — удаление варикозных вен. Это предупреждает развитие тяжелых осложнений.

ЕСЛИ ЧУВСТВУЕТЕ УСТАЛОСТЬ В НОГАХ, ЛЯГТЕ НА СПИНУ И ПОДНИМИТЕ НОГИ ВВЕРХ НА НЕСКОЛЬКО МИНУТ. ЗА ЭТО ВРЕМЯ ПРОИЗОЙДЕТ ОТТОК ЗАСТОЯВШЕЙСЯ КРОВИ.

— Как не довести дело до ножа?

— Если чувствуете усталость в ногах, тем более если они припухли и в них появились неприятные ощущения, «разгрузите» вены: просто лягте на спину и поднимите ноги вверх на несколько минут, за это время произойдет отток застоявшейся крови, и вены придут в норму.

Очень важно научиться избегать длительного стояния на одном месте и длительного сидения в одном положении. В таких случаях кровь приливает к ногам и оказывает дополнительное давление на вены.

Носите свободное белье. Плотно прилегающая одежда ограничивает циркуляцию крови.

Если вы долго находитесь в пути — в самолете, поезде, автомашине, — чаще разминайте ноги: шевелите пальцами, приподнимайте носки вверх.

ЕСЛИ ВАМ ПРИХОДИТСЯ ДОЛГОЕ ВРЕМЯ ПРОВОДИТЬ НА НОГАХ, КАК МОЖНО ЧАЩЕ ПРЕРЫВАЙТЕСЬ И ДЕЛАЙТЕ ЛЕГКУЮ ГИМНАСТИКУ, НОСИТЕ ОБУВЬ НА ПЛОСКОЙ ПОДОШВЕ.

Придерживайтесь диеты, если есть избыточный вес. Чем вы тяжелее, тем хуже для ваших вен.

И еще. Сейчас женщинам все чаще прописывают гормональные противозачаточные препараты. И не всегда врач предупреждает, что они могут ухудшать состояние варикозных вен. Так что прежде чем проходить курс лечения гормональными таблетками, требуется всесторонне оценить состояние своего здоровья.

— Что можно предпринять, если заболевание только начинается?

— Профилактика заболеваний вен заключается в том, чтобы любую длительную работу на ногах прерывать движениями, легкой гимнастикой. Благотворно любое интенсивное движение, ведь сокращение мышц тела (ходьба, бег, езда на велосипеде, подвижные игры и т. д.), когда как бы происходит выжимание крови из тканей, способствует оттоку ее от нижних конечностей и разгрузке вен. Желательно также всегда носить не стесняющую движений одежду и удобную обувь на плоской подошве.

* В начальной стадии варикозного расширения вен не ленитесь бинтовать ноги эластичным бинтом начиная от стопы кверху, до середины бедра. Бинтование производите утром, до того, как встанете с постели. На ночь бинт снимайте.

* Полезно носить эластичные гольфы и чулки (продаются в аптеках). Номер чулка определяют, исходя из окружности голени в самой широкой ее части — середине икры (мерку надо снимать утром до подъема). Такие лечебные чулки и гольфы оказывают давление на стенки вен. Кровь из поверхностных варикозных вен «не выпирается», а возвращается в кровоток. Правильно надетый чулок не должен вызывать неприятных ощущений; чулки прикрепляются к поясу, но ни в коем случае не круглыми резинками! Конечно, пояс — это не слишком современно, но если положить на другую чашу весов хирургическое вмешательство, то уж лучше он...

— Гарантирует ли операция окончательное избавление от варикоза?

— Не всегда. После операции уже другие вены становятся варикозными. Поэтому расслабляться нельзя. Придется всю жизнь беречь ноги, регулярно проходить курсы профилактического лечения. И помнить, что опасность образования новых венозных узлов не исчезнет! Меры профилактики и специальная гимнастика показаны пожизненно. Улучшают циркуляцию крови в ногах ходьба и плавание, они препятствуют появлению язв, поскольку способствуют венозному оттоку с больных ног.

— Ваше отношение к народной медицине?

— Независимо от медикаментозного лечения я рекомендую шире использовать народные методы лечения. Вот несколько испытанных рецептов.

* Очень эффективен при варикозе конский каштан. Можно купить готовую настойку в аптеке, а можно и самим приготовить. 1 ст. ложку **цветов и плодов каштана конского** раздробите и настаивайте на 100 мл водки в темноте в течение недели, периодически взбалтывая. Принимайте по 30 капель на воде 3 раза в день перед едой.

*** Отвар из листьев орешника** (лещины обыкновенной). Сушеные листья заваривайте как чай — 1 ст. ложку листьев на 1 стакан кипятка. Пейте по 1/4 стакана 4 раза в день.

* У многих дома растет **каланхоэ**. Для приготовления настойки пригоден любой вид: перистый или деграмона. Пол-литровую бутылку наполните до половины мелко нарезанными листьями каланхоэ и залейте доверху спиртом или водой. На неделю поставьте в темное прохладное место, периодически встряхивайте. Натирайте вечером ноги настойкой, начиная от стопы и выше. Боли в ногах быстро проходят, но для исчезновения сетки вен надо выполнять процедуру 3-4 месяца подряд.

*** Полынь**. Горсть свежей горькой (серой) полыни измельчите и смешайте с 0,5 л простокваши. Нанесите смесь на марлю или на мягкую полотняную тряпку и приложите к ногам, к местам, где наиболее сильно расширены вены. Ноги положите на небольшую подушечку и прикройте целлофаном. Через полчаса снимите и обмойте ноги.

Рецепты народной медицины

Чем экзему усмирить

При экземе пейте только листовой зеленый чай. Не жалейте денег на хороший сорт — на лекарствах сэкономите. А вот от кофе и черного чая лучше отказаться.

* Залейте 15 г корня лопуха 200 мл кипятка и варите на малом огне 10 минут. Затем укутайте потеплее и оставьте на 2 часа. Принимайте по 1 ст. ложке 4 раза в день перед едой.

* Отварите вкрутую 6 яиц, извлеките желтки. Насадите желток на спицу или длинную проволоку и держите над огнем, пока с него не потечет белая жидкость. Соберите капли со всех желтков в чистую баночку и смазывайте мазью пораженные места.

* К пораженным местам прикладывайте свежие капустные листья, держите их 2-3 дня, потом замените.

* Разведите медный купорос до нежной голубизны и протирайте им пораженные участки. После процедуры смажьте их рыбьим жиром или вазелином.

* При экземе хорошо помогает зола осины. Смешайте ее с вазелином в равных пропорциях и смазывайте больные места.

* 1 ст. ложку измельченных в порошок сухих цветков календулы смешайте с 25 г вазелина и смазывайте пораженные места.

* Залейте 20 г корней пырея 1 стаканом кипятка, настаивайте и выпейте в течение дня в 3 приема. С настоем можно делать и примочки.

* Залейте 1 ст. ложку цветков яснотки 1 стаканом кипятка, укутайте потеплее и дайте настояться 1,5-2 часа. Пейте по 1 стакану за 30-40 минут до еды. Настой помогает не только при экземе, но и при больных почках, кровотечениях, болезнях дыхательных путей, диспепсии, фурункулах, диатезе.

Рябиновое вино полезно при пониженном давлении

АйБолит

У меня пониженное давление и часто, особенно при резкой смене погоды, в первой половине дня чувствую себя сонной, разбитой и уставшей, а выпью небольшую рюмку рябинового вина — и сразу приободряюсь. Еще это вино поднимает общий тонус, улучшает работу сердца и очень полезно при пониженном давлении. А готовлю вино так. В 5-литровую банку насыпаю перебранные ягоды рябины, заливаю кипящим сиропом (литровая банка сахара на 2 л воды). Если банка заполнилась не доверху, доливаю кипятком. Горлышко банки обвязываю марлей, сложенной в 2 слоя, и настаиваю вино при комнатной температуре 4 недели. Затем процеживаю через сложенную в 2 слоя марлю в бутылки с завинчивающимися пробками. Храню целебное вино в холодильнике.

И. В. Нефедова, Волгоградская обл.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

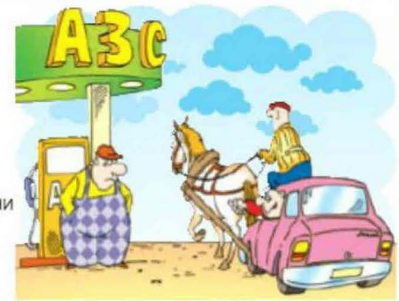
Стихи наших читателей

ЧТО ПОДЕЛАЕШЬ, СУДЬБА ТАКАЯ...

Что поделаешь,
судьба такая —
Не бывает на душе весны.
Осень желтые
листья роняет
На меня, на кусты бузины.
Осень милая, желтая осень,
Ты в просторы меня позови,
Брошу все, надоело мне очень.
Проберусь я бесшумно в ночи,
Проберусь я к тебе и укроюсь
Теплым небом и яркой
звездой,
На рассвете росою умоюсь,
Пусть холодной,
но с детства родной.
И пройду босиком я, как
в детстве,
По траве, от росинок седой,
Излечусь я от хворей
телесных,
А еще от тоски крутой.
Та тоска по родному краю,
По простору полей и лесов.
Запах сена я жадно вдыхаю,
Собирая букет полевой.

М. Т. Соболева, Воронежская обл.

ЛЮДИ, КОТОРЫЕ ГОВОРЯТ, ЧТО ОНИ НИКОГДА НЕ ВРУТ, ВРЕМЯ ОТ ВРЕМЕНИ ТРЫНДЯТ.



Чтобы прожить дольше

*** Для очищения организма** — чудодейственный сосновый отвар. Свежую хвою на несколько минут залейте кипятком, высушите и мелко нарежьте. Настаивайте 5-6 часов в горячей воде (1:4). Процедите, добавьте немного сахара и пейте по 1/4 стакана 2 раза в день в течение недели.

*** От забывчивости** врачи советуют по понедельникам, средам и пятницам заучивать стихи Пушкина, а по вторникам, четвергам и субботам — Лермонтова. В воскресенье неплохо разгадать большой кроссворд.

*** От тревожности и напряжения.** Доверяйте жизни, начинайте каждый день с улыбки, не переживайте по пустякам. Перед сном не думайте о неприятностях, плохих новостях, погибших растениях, трудностях на работе.

*** От уныния** запрещайте говорить и думать о себе плохо. Говорите себе комплименты. Искренне наслаждайтесь похвалами в свой адрес. Даже на даче одевайтесь красиво. Занимайтесь тем, что интересно. Общайтесь только с бесконфликтными соседями.

Впереди, опираясь на клюку, шёл старик, а за ним летели или шагали голуби

Десять лет назад дед Рябинин тяжело заболел. Когда выписался из больницы, подолгу сидел у окна. Тогда старик и подружился с голубями, время от времени прилетавшими к окнам. Дед стал подкармливать птиц — сыпать им хлебные крошки, крупу. У пенсионеров все рассчитано и излишков не бывает. Но дед умолял жену покупать хотя бы полбуханки дешевого хлеба или пакетик дешевой крупы, чтобы кормить голубей. А поправившись, начал ходить на ближайшую к дому помойку, куда частенько выбрасывали черствые булки и батоны. Он размачивал их и кормил птиц. Это надо было видеть: впереди, опираясь на клюку, идет старик, за ним летят или шагают голуби. Дед садится на лавочку в скверике около дома, размачивает хлеб в принесенной из дома воде и кладет на землю. А голуби быстро его съедают.

За эти годы сменилось несколько поколений голубей, но все они любили деда.

Этой весной Рябинина опять отвезли в больницу. Все десять дней, пока старик был там, голуби прилетали к окну и призывно курлыкали. И что удивительно, отказывались принимать крошки из рук его жены. Казалось бы, все равно, кто кормит. Но нет — преданные птицы ждали деда. Сын привез старика из больницы на машине. Откуда только птицы узнали, что именно в этот день и час прибудет их кормилец? Они буквально облепили машину, садились на плечи к вышедшему из нее деду и радостно курлыкали. Соседи наблюдали за этой встречей с удивлением, а дед даже прослезился...

Р. Н. Пушкарева, пос. Сосновоборск, Пензенская обл.

Абсцесс печени

Будь начеку!

ОН РАЗВИВАЕТСЯ ИЗ-ЗА ИНФЕКЦИЙ В ЖЕЛЧНЫХ ПРОТОКАХ, СЕПСИСА, ЗАБОЛЕВАНИЙ ОРГАНОВ БРЮШНОЙ ПОЛОСТИ.

Симптомы. Заболевание начинается с озноба, потливости, тошноты, снижается аппетит. Боль обычно является поздним симптомом и чаще встречается при одиночных крупных абсцессах. Заметно увеличивается печень, и появляется боль при надавливании на нее. Анализ крови указывает на повышенное содержание лейкоцитов и анемию.

Для постановки диагноза врач назначит обследование: ультразвуковое исследование печени, ангиографию, компьютерную рентгеновскую томографию, а также сканирование печени.

Лечение. При нескольких крупных или одиночных больших абсцессах в печени делают операцию — вскрывают гнойник и очищают (дренируют) его с помощью лапаротомии. Наиболее щадящим и в то же время эффективным методом лечения (особенно при множественных абсцессах) является чрескожное дренирование гнойника под контролем компьютерного томографа или ультразвукового сканера. При одиночных крупных абсцессах, если операция была проведена своевременно, 90% больных выздоравливают. Множественные и непрооперированные одиночные абсцессы могут привести к смерти больного.

С. Н. Харин, гепатолог, врач высшей категории

Сам себе доктор

Если у вас сильная боль в горле, а под рукой нет нужных средств, вам помогут обычные сухарики. Залейте горсть сухарей кипятком и добавьте туда нарезанную головку чеснока. Когда они пропитаются водой, слейте воду, а сухарики с чесноком быстро переложите в хлопчатобумажный чулок или носок. После этого просто приложите его к горлу и держите, пока не пройдет боль. Желательно сделать такой компресс на ночь, главное, чтобы не очень сильно жгло. Уже через 2-3 таких процедуры вы будете здоровы.

ПРИ ХРОНИЧЕСКОМ ОБСТРУКТИВНОМ БРОНХИТЕ

НАРЕЖЬТЕ НА КУСОЧКИ 4 БОЛЬШИХ ЛИСТА АЛОЭ, ЗАЛЕЙТЕ 0,5 Л ЛЮБОГО ВИНОГРАДНОГО ВИНА, ДАЙТЕ НАСТОЯТЬСЯ 4 ДНЯ. ПРИНИМАЙТЕ ПО 1 ДЕСЕРТНОЙ ЛОЖКЕ 3 РАЗА В ДЕНЬ ЧЕРЕЗ ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ.

ЭФФЕКТИВНАЯ ЗАЩИТА ОТ ПРОСТУД И ГРИППА

Вот и наступило осеннее безвременье...Пронизывающий холодный ветер, низкая температура ночью и не выше + 3...+5 днем. Солнце если и светит, то уж совсем не по-летнему... А скоро зима, и тогда каждый будет стараться побыстрее зайти в метро, забежать в автобус, прыгнуть на подножку уходящей электрички. Как-то так получается, что осенью и зимой и природа против нас, и мы сами друг против друга: слишком большая вероятность «подцепить», «подхватить», «заразиться».

Да, действительно, осень-зима — самый опасный эпидемиологический период, когда воздушно-капельным путем передается множество инфекций. И что особенно страшно: больше всего страдают в этот период дети, так как у них еще нет стойкого иммунитета к болезням, и заболевание одного ребенка в группе детского сада или школьного класса может привести к массовой эпидемии. Дома, где родители не имеют возможности в осенне-зимний период постоянно проветривать помещение, часто происходит перекрестное заражение различными инфекциями, что также опасно и для детей, и для взрослых.

Можно задаться вопросом: разве мы этого не знаем или мы это никогда не испытывали на себе? Сходили в аптеку, купили лекарства, не впервой — вылечимся... Вон их сколько рекламируется по телевидению! И как рекламируется! Не захочешь, а купишь. Рекламодатели убедительны, картинки красивы, а больные моментально выздоравливают!

Да, если серьезно, то на сегодняшний день существует масса способов для лечения и профилактики острых респираторных заболеваний (ОРВИ, ОРЗ, грипп и т.д.). Это и всевозможные таблетки, и лекарства, и прививки (вакцины) для профилактики. Но, к сожалению, мы наблюдаем множество случаев, когда у человека появляются серьезные последствия после приема лекарств или вакцин.

Как же помочь заболевшему, как помочь и не навредить? Конечно, можно воспользоваться народными средствами: прочитать рецепты травяных настоев, приготовить отвары и согревающие компрессы...

Но почему-то забыли мы о том, что одним из самых действенных способов считалось и считается ультрафиолетовое излучение. Ультрафиолет имеет широкий диапазон воздействия на различные микроорганизмы, вирусы, бактерии и т.д. и не приводит к ослаблению природного иммунитета у людей.

Способ обработки воздуха ультрафиолетом применяется в лечебных учреждениях уже давно. Раньше для этого использовался открытый ультрафиолет в облучателях, но его можно использовать только в отсутствии людей. На сегодняшний день широко используются закрытые установки (рециркуляторы), которые могут эксплуатироваться в присутствии людей.

Рециркуляторы используются и в операционных, где воздух должен быть практически стерильным, и в коридорах, где ждут очереди и больные, и здоровые люди. Хорошо зарекомендовали себя эти умные приборы и в детских учреждениях: детских садах, яслях и образовательных школах. Понятно решение администрации и родителей уберечь ребятишек от инфекции.

Вот уже более 20 лет предприятие «КРОНТ» выпускает облучатели-рециркуляторы «ДЕЗАР» для обеззараживания воздуха в присутствии людей для всех категорий помещений. В 2012 году предприятие «КРОНТ» было включено в Национальный реестр «Ведущие промышленные предприятия России» №7082 от 09.07.2013 г. (www.leading-industry.ru)

В 2013 году в серийное производство запущена новая линейка рециркуляторов «АЭРОДЕЗ» для применения в домашних условиях. **Рециркуляторы «АЭРОДЕЗ» внесены в государственный реестр медицинских изделий (зарегистрированы на территории РФ), запатентованы на территории России и сертифицированы** (www.roszdravnadzor.ru).

Рециркуляторы выпускаются 2 модификаций с производительностью 50 м³/час и 100 м³/час в настенном и передвижном вариантах.

Принцип действия рециркуляторов основан на принудительном прокачивании воздуха с помощью вентиляторов через камеру с ультрафиолетовыми лампами. Выход наружу ультрафиолета полностью исключен за счет конструктивных особенностей корпуса со светозащитными лабиринтными экранами. Рециркулятор работает практически бесшумно, так как вентиляторы установлены в специальную амортизирующую панель и корпус выполнен из пластика. По электробезопасности рециркулятор выполнен по II классу — не требует соединения изделия с защитным заземляющим проводом стационарной проводки, может быть подключен к любой бытовой розетке. По классу потребления электроэнергии рециркулятор относится к наиболее экономичному А++.

А еще рециркуляторы «АЭРОДЕЗ» фильтруют воздух и избавля-

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ МЕДИЦИНСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

ют его от пыли, которая всегда является накопителем микроорганизмов и сложным комплексом аллергенов, угарного и углекислого газов, табачного дыма. Для этого используются съемные воздушные и угольные фильтры, замена которых проста и безопасна. В комплект поставки входит запасной набор фильтров.

Узнайте больше на сайте aerodez.ru или по электронной почте sales@ aerodez.ru

ЗАО «КРОНТ-А» г. Химки МО, ул. Спартаковская, д.9, пом.1 ОГРН 1025006172158
Рег. удостоверение АЭРОДЕЗ-50 РФ ФСР 2012/13741, АЭРОДЕЗ-100 РФ ФСР 2012/13742

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Лечение помогло — даже самый плотный фурункул рассасывался за 3-5 дней

Из-за резкого нарушения обмена веществ после родов заболела фурункулезом. Мучилась около года и после долгих экспериментов нашла подходящий рецепт. Терла на мелкой терке свежую свеклу и дольку чеснока, смешивала с медом, добавляла стрептоцидовую мазь (1/2 чайн. ложки сливочного масла смешивала с растертой таблеткой стрептоцида). К фурункулу прикладывала марлечку с мазью, на нее — компрессную бумагу, но не плотно. В течение суток, по мере высыхания мази, капала под бумагу кипяченую воду и снова завязывала. Через сутки делала свежий компресс. Лечение помогло — даже самый плотный фурункул рассасывался за 3-5 дней.

И. Н. Волошина, Оренбург

Яичный «майонез» спасёт от полиартрита

При застарелом артрите это лекарство очень эффективно устраняет боль, а при артрите на ранней стадии результат его еще и лечебный. Это средство испытано бабушкой. Положите в стакан 1 яйцо в скорлупе, залейте его 70%-ной уксусной эссенцией на 1 см выше яйца. Закройте стакан полиэтиленовой пленкой, чтобы не выдыхалась эссенция, поставьте в темное место на 5-6 дней. За это время скорлупа должна раствориться. Затем добавьте 200 г сливочного масла и хорошенько перемешайте деревянной палочкой. Снова закройте полиэтиленом и поставьте в теплое место на 5-6 дней. Готовое лекарство должно быть похоже на майонез. Наносите его тонким слоем (не толстым — может быть ожог) на больные суставы, укутав их теплой тканью.

И. Хромченко, Астраханская обл.

Мандарин заменит таблетки

Чтобы не пичкать себя химией, давно отказалась от таблеток и лечусь народными средствами. Расскажу о мандарине.

Кожуру отмываю с мылом, сушу на батарее и готовлю лекарство от кашля. Отвариваю корки в воде в соотношении 1:10, остужаю и принимаю по 1/4 стакана 2-3 раза в день как отхаркивающее средство. Для очищения легких от слизи полезно выпивать утром натощак стакан свежевыжатого мандаринового сока. А для укрепления иммунитета 2 ст. ложки измельченных корок залейте 250 мл водки, настаивайте 1 неделю, процедите. Принимайте по 20-25 капель 3 раза в день за 20 минут до еды.

И. Н. Гончарова, Тверская обл.

■ **ОТ АНЕМИИ** МОЖНО ИЗБАВИТЬСЯ ЗА 2-3 НЕДЕЛИ, ЕСЛИ ЕЖЕДНЕВНО СЪЕДАТЬ ПО 2-3 СРЕДНИЕ МОРКОВИ.

■ **НЕТ ПЛАСТЫРЯ?** ПРИЛОЖИТЕ КАШИЦУ ИЗ МЯКОТИ ГРУШ. ПОДОЖДИТЕ 20 МИНУТ И СМОЙТЕ ТЕПЛОЙ ВОДОЙ. ЭТО ОЧЕНЬ ХОРОШО ЗАЖИВЛЯЕТ РАНЫ И ССАДИНЫ.

Такой случай

ДЕРЖИТЕ КРЕПЧЕ!

Всегда гуляли в этом дворике, и никто не делал замечаний. И тут выходит дама с пуделем и начинает на нас кричать, что крупным собакам здесь не положено ходить. Я ей ответила: «Держите покрепче своего пуделя и не кричите. Еще неизвестно, кто опаснее: мой ротвейлер или ваш пудель, воспитанный такой некультурной хозяйкой».

Марина, Ярославская обл.

НАДОЕЛ МУЖ СВОИМИ ТРУСАМИ...

Примет душ и бережно раскладывает их на тумбочке — никогда за собой не уберет. Иногда психую и тоже за ним не убираю. Тогда на следующий день вторым слоем другие трусы выкладывает. Опять молчу, не убираю, третьи наслаивает. В конце концов не выдерживаю и спрашиваю: «Ты там что, «Наполеон» из трусов выкладываешь?»

Лариса К., Орел

Пригодится

*** От повышенной утомляемости** полезно принимать по 1/2 чайн. ложки порошка корневища девясила 3 раза в день до еды, запивая водой.

*** При расстройстве желудка** залейте 3 ст. ложки сухого измельченного листа ежевики 2 стаканами кипяченой воды, варите на слабом огне в течение 10 минут, настаивайте 30-60 минут и процедите. Принимайте отвар по 1/2 стакана 3 раза в день.

*** От невроза** перед сном залейте 1 стаканом кипятка 3 листа комнатной герани и настаивайте ночь. Процедите и пейте по 1/3 стакана настоя утром, в обед и на ночь. Ежедневно готовьте свежее средство. Курс лечения — 1-1,5 месяца.

Босиком по еловым шишкам

ШИШКИ И ЖЕЛУДИ СЛУЖАТ СЫРЬЕМ ДЛЯ ИЗГОТОВЛЕНИЯ ЛЕКАРСТВЕННЫХ СРЕДСТВ.

*** При сухих мозолях на пятках приготовьте настой еловых шишек** (40-50 шишек на полведра воды, залейте кипятком и настаивайте 2-3 часа). В течение получаса парьте в нем ноги. После этого смажьте столы жирным кремом или сливочным маслом, дайте впитаться и наденьте теплые носки. Через неделю ежедневных процедур мозоли станут меньше, а через месяц пропадут совсем.

*** Для повышения тонуса организма** делайте каждое утро массаж стоп не менее 15 минут, топчась по высыпанным в коробку шишкам.

*** Из желудей получается полезный для здоровья напиток.** Твердые спелые желуди просушите (можно в духовке в течение 5-10 минут). Когда остынут, очистите от кожуры, смелите в кофемолке и сварите как кофе — 1 чайн. ложку желудевого порошка на чашку воды. Этот напиток рекомендуется при заболеваниях верхних дыхательных путей и сердечно-сосудистой системы.

*** При расстройстве желудка** помогает настой из желудевого порошка (1 чайн. ложка на 1 стакан кипятка). Настаивайте 10-15 минут, пейте по 1/2 стакана 3 раза в день. Для профилактики можно пить настой 1 раз в неделю в течение месяца.

Шалфейный квас

Его полезно принимать при воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей (фарингит, ларингит, трахеит) и при проблемах с желудочно-кишечным трактом.

Кроме того, он полезен страдающим гипертонией и сахарным диабетом (правда, при последнем заболевании надо посоветоваться с врачом и уменьшить количество сахара в рецепте). А всем здоровым людям шалфейный квас послужит хорошим общеукрепляющим средством. Готовится он так: возьмите 3-литровую банку и залейте профильтрованной водой. Всыпьте туда 1 стакан сахара, положите 1 ст. ложку сметаны и аккуратно, не спеша, влейте 1 стакан меда. Все тщательно перемешайте. Затем 2 ст. ложки сухого шалфея и камешек шунгита (он дополнительно послужит грузом) заверните в кусочек марли, завяжите и опустите в банку. Накройте ее сложенной в 3 слоя марлей, закрепите резинкой и поставьте в темное место на 2 недели. Пить шалфейный квас надо по 1 стакану 1-2 раза в день за 30 минут до еды. Он не теряет своих целебных свойств в течение 3 месяцев.

От шпор

ОЧИСТИТЕ ГРАНАТ, НА НОЧЬ ПРИЛОЖИТЕ КОЖУРУ ВНУТРЕННЕЙ СТОРОНОЙ К БОЛЬНОМУ МЕСТУ И ЗАКРЕПИТЕ. ДЕЛАЙТЕ ТАКИЕ КОМПРЕССЫ ДО ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ.

Болит голова

Лет 20 назад в гололед я упала и сильно ударилась головой. Едва дошла до дома, а утром пришлось пойти к невропатологу.

Сотрясения мозга не было, однако повысилось внутричерепное давление, страшно болел затылок. Доктор назначила лечение. Курс — 1 год. Сначала я испугалась: поликлинику всегда обходила стороной, а тут целый год лечиться! Но врач меня успокоила: через полгода, мол, зайдете ко мне на осмотр. Лечение же такое: в течение 10 дней по утрам натощак надо выпивать сырое яйцо. Затем сделать перерыв на 20 дней — и так целый год. Я старательно начала лечиться. С 1-го по 10-е число каждого месяца ежедневно выпивала натощак по сырому яйцу, и до конца месяца от них отказывалась. Но через полгода в поликлинику не пошла, а попала туда лишь через 10 месяцев. В регистратуре сказали, что та доктор уволилась. Я страшно расстроилась. Попила яйца еще месяц и... три года не вспоминала о головной боли. Когда спустя время опять появилась боль, я еще три месяца пила сырые яйца по той же схеме, и больше о головных болях не вспоминаю. Яйца, конечно же, лучше пить деревенские. Но у меня такой возможности не было, я пила обычные магазинные, I сорта.

Г. И. Шаляпкина, Ульяновская обл.

Хочу уточнить: чёрный паслён ядовит, но только стебли и ветки. А ягоды съедобны

В «Айболите» №17 в статье «Красивый букет, опасный для здоровья» было написано про паслен. В том, что он ядовит, я полностью согласна. Но ядовитым у него считаются стебли и ветки.

Я родилась в 1945 году, за 1,5 месяца до Победы. С паслёном знакома с раннего детства. Мы живем в степи, и лес от нас далеко. Паслен заменял нам ягоды, которых сейчас полным-полно в огородах. Наешься его — и приходишь домой с черными щеками, а пальцы склеивались от его сладкого сока.

В 1950-х годах не было никаких ягод, кроме земляники, дикой вишни и костяники, росших в лесах и оврагах. За ними нужно было ходить пешком или ехать на лошади (у кого была такая возможность). Вот паслен и выручал! С ним пекли пирожки, делали вареники. А какое чудесное из него получается варенье! Есть еще паслен сладко-горький. Цветок у него трубчатый, с пятью зубцами. Он тоже ядовит, и мы его называли волчьей ягодой. Его никогда не рвали. Сейчас он редко встречается. А с черным паслёном до сих пор не расстаюсь. Ежегодно его оставляю на огороде. В августе и сентябре он начинает поспевать. Выйдешь на огород, а он встречает тебя ягодами. Ну как тут можно пройти мимо и не положить ягодку в рот?!

Н. И. Сгибнева, с. Кваркено, Оренбургская обл.

■ ПОСТАРАЙТЕСЬ НЕ СТОЯТЬ ГДЕ ПОПАЛО. А ТО ПОПАДЕТ ЕЩЕ РАЗ!

■ ЕСЛИ ЖИЗНЬ НАСТУПАЕТ ВАМ НА ГОРЛО, ПОЩЕКОЧИТЕ ЕЙ ПЯТКИ.

■ В ХОЛОДНОЕ ВРЕМЯ ГОДА ЛЕГКО ОТЛИЧИТЬ УМНЫХ ДЕВУШЕК ОТ КРАСИВЫХ: УМНЫЕ НОСЯТ ШАПКИ, КРАСИВЫЕ БЕРЕГУТ ПРИЧЕСКИ.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Здоровье от природы с натуральными фито-комплексами от компании «Эвалар»

Эвалар

Компания Эвалар вот уже более 20 лет выпускает продукцию для здоровья на основе самых эффективных растений. Большую часть сырья Эвалар выращивает на собственных плантациях – в экологически чистых предгорьях Алтая. Количество солнечных дней здесь такое же, как в Сочи, и при этом колоссальный зимне-летний разброс температур: от - 50 до + 40°С. В таком климате травы накапливают рекордное количество активных веществ. А современные технологии бережной переработки позволяют сохранить природную ценность растений.

Гепатрин: тройная защита печени в праздники

Для всей России наступает пора праздников и застолий: чтобы активные возлияния и шедевры кулинарии в новогодние праздники не сказались на здоровье печени, позаботьтесь о ней заранее и обеспечьте ей надежную защиту с натуральным комплексом Гепатрин от компании «Эвалар».

В уникальном[1] составе Гепатрина три природных компонента. Действуя вместе, они выстраивают тройную защиту печени:

- Эссенциальные фосфолипиды являются строительным материалом для клеток печени, способствуют их естественному восстановлению.
- Экстракт расторопши укрепляет клеточные мембраны.
- Экстракт артишока способствует регулированию выработки и оттока желчи, препятствует ее застаиванию.

Гепатрин: тройная защита печени.
Всего 2 капсулы в день!

В уникальном составе Гепатрина три природных компонента для защиты печени: эссенциальные фосфолипиды, экстракт расторопши и экстракт артишока.
Вместо трех препаратов — один — Гепатрин!

Пустырник Форте Эвалар – больше, чем просто пустырник

Пустырник давно зарекомендовал себя как средство для быстрого снятия тревоги и раздражительности. Но иногда случаются ситуации, когда обычный пустырник может оказаться бессильным.

Принимайте **Пустырник Форте от компании Эвалар с уникальной формулой спокойствия**[2]. Он отличается высокой дозировкой пустырника, выращенного в предгорьях Алтая, а **его действие впервые многократно усилено элементами спокойствия: магнием и витамином B_6**. Магний снижает возбудимость нервной системы, а витамин B_6 помогает контролировать эмоции.

Пустырник Форте Эвалар марки **Формула спокойствия** позитивно устранит признаки стресса, и организм с благодарностью расслабится. На все происходящее Вы будете реагировать спокойно, не теряя головы и здоровья. Пустырник Форте — почувствуйте разницу!

Актуальные вопросы о здоровье

Какие натуральные растительные средства вы можете порекомендовать для контроля уровня сахара в крови?

Е.С., Пермь

Растительный комплекс Олиджим – пусть уровень сахара остается в норме!

Если Вы хотите, чтобы сахар в крови оставался в норме, помогите своему организму с помощью специальных растительных добавок, таких, как Олиджим. **Регулярный прием Олиджима поддерживает в норме уровень сахара** за счет двух растительных компонентов — инулина и джимнемы:

- В кислой среде желудка **инулин** преобразуется во фруктозу — естественный сахарозаменитель. Она дает энергию мышцам и тканям, не влияя на уровень сахара в крови.
- **Листья джимнемы** благодаря джимнемовым кислотам замедляют процессы всасывания лишнего сахара из пищи, поэтому он не попадает в кровь и безопасно выводится из организма. Кроме того, джимнемовые кислоты поддерживают работу поджелудочной железы и здоровую выработку инсулина.

4 таблетки «Олиджима» в день[3] — пусть уровень сахара остается в норме!

Из телепередачи Геннадия Петровича Малахова узнала, что для здоровья щитовидной железы очень полезен редкий вид травы лапчатки – лапчатка белая. Где ее можно найти?

Ирина, г. Абакан

Эндокринол с лапчаткой белой поддержит здоровье щитовидной железы

Сегодня лапчатку белую можно найти на полках аптек: компания «Эвалар» предлагает **Эндокринол — растительное[4] средство для здоровья щитовидной железы на основе лапчатки белой!** Так как лапчатка белая крайне редко встречается в природе, специалисты Эвалар возделывают эту редкую траву на собственных плантациях в предгорьях Алтая и гарантируют — в составе Эндокринола именно лапчатка белая. Ее бережно собирают в период максимальной насыщенности активными веществами и грамотно перерабатывают, сохраняя все полезные свойства. **Дополнительно используйте крем-гель Эндокринол с лапчаткой** для кожи в области шеи.

Принимайте Эндокринол — это надежная поддержка для щитовидной железы.

Часто слышу, что болезни сердца очень «молодеют». А мне 40 лет — не хотелось бы так рано хвататься за сердце. Как позаботиться о его здоровье?

Владимир, г. Уфа

КардиоАктив с боярышником для активной жизни Вашего сердца

Когда-то считалось, что беспокоиться о здоровье сердца можно только после 50, а сегодня все больше людей хватаются за сердце уже в 40 и даже в 35 лет! Ежегодно от сердечно-сосудистых заболеваний в России умирает больше полумиллиона человек!

Регулярно поддерживайте сердце, насыщая рацион питания биологически активными веществами и витаминами, необходимыми для его здоровья. Все это содержит КардиоАктив от «Эвалара»! В нем экстракт **боярышника, который** благотворно влияет на работу сердца. Его действие в КардиоАктиве усилено **«витаминами для сердца» — калием и магнием.** Такой комплекс в одной таблетке **питает и укрепляет сердце,** делая его более сильным и выносливым.

Принимайте КардиоАктив для активной жизни Вашего сердца.

Эвалар

Узнайте больше на сайте www.evalar.ru. Спрашивайте во аптеках города!
«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный).
659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/9, ЗАО «Эвалар», тел./факс: (3854) 39-06-50. ОГРН 1022200553760

РЕКЛАМА

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Отвечает специалист

На приёме у терапевта

ПОВЫШАЕТСЯ ТОЛЬКО НИЖНЕЕ ДАВЛЕНИЕ...

Маме 56 лет, на пенсии, страдает лишним весом. Последние 3 года у нее очень часто бывает давление 140 / 120 мм рт. ст. — разница в 20 единиц. Таблетки не помогают. Такое состояние наступает при перемене погоды или чрезмерной физической нагрузке (мама присматривает за 3-летним внуком). Какие обследования надо пройти, чтобы установить причину такого давления?

Ирина, Липецк

Такой показатель давления довольно редкий. Попробуйте измерить давление на обеих руках и другим прибором: ваш, может быть, неисправен. Если показатели останутся такими же, надо обратиться к врачу. Повышение только нижнего давления — тоже признак гипертонии.

ОЧЕНЬ НИЗКОЕ ДАВЛЕНИЕ НА ФОНЕ ГИПЕРТОНИИ...

Мне 52 года, имею инвалидность. Десять лет страдаю артериальной гипертонией. Средний показатель давления — 180 / 100 мм рт. ст. Бывало, что и до 200 поднималось, но нижнее давление всегда 100 мм рт. ст. Но вот уже около 4-5 месяцев давление 68 / 50, а ночью — 55 / 40 мм рт. ст. Чувствую себя — не передать. Часто падаю и не могу позвать на помощь — отнимается язык, слабость в руках и ногах, поэтому сама не могу встать. Сильное головокружение, в глазах разноцветные мурашки. Не помогают ни крепкий чай, ни кофе. Я не худая (при росте 178 см вешу 80 кг). Такое состояние меня сильно угнетает — не могу пойти работать, еле дохожу до кухни, посуду мою сидя, потом опять ложусь на диван. Со щитовидкой вроде все нормально, с сердцем тоже. Единственное, в прошлом году при холтеровском мониторировании нашли экстрасистолию, еще беспокоит остеохондроз. Никаких препаратов для лечения гипертонии не принимала и не принимаю. Что можно предпринять?

Ирина Васильевна, Саратовская обл.

Такое развитие гипертонии (а именно резкий переход в гипотонию) происходит после инсульта. Не исключено, что в недавнем прошлом вы перенесли инсульт. Это вполне вероятно, ведь вы не принимали никаких лекарств от гипертонии. Низкое давление для вас столь же опасно, как и высокое. Рекомендуем обратиться к неврологу и пройти обследование. Проконсультируйтесь также у кардиолога. Скорее всего, он назначит сердечные препараты. Не затягивайте с визитом к врачам!

При гипертонии достаточно в течение 4 дней съедать по 250 г плодов аронии (черноплодной рябины). Она снижает давление и укрепляет кровеносные сосуды.

ПОЧЕМУ СИЛЬНО СНИЖАЕТСЯ ДАВЛЕНИЕ ПО УТРАМ?

Отцу 83 года. Всю жизнь у него повышенное давление, но при этом он вел активный образ жизни. Верхний предел до 160 мм рт. ст отец даже не ощущает, да оно и редко бывает, чаще — 135-145 мм рт. ст. Никаких лекарств в течение полугода не принимал. А недавно после завтрака отец стал жаловаться на сильную слабость. Измерила давление — 84 / 48 мм рт. ст., пульс — 77 ударов. Я в панике хотела вызвать скорую, но папа отказался, мол, чем врачи помогут? Это было в 10.00, а в 11.00 измерила давление — 88 / 55 мм рт. ст., в 12.30 — 99 / 61 мм рт. ст., в 15.00 — 120 / 64, в 20.00 — 137 / 66. Пульс при этом был в пределах 75-77 ударов. Температура тела была 37,2°С, а к вечеру — 37,8°С. И такая картина наблюдается уже три дня. Давление в одно и то же время примерно как в предыдущий день. Правда, температура больше не повышалась. Отец связывает это с тем, что два года назад ему наложили стому. Но с этим проблем нет, стул нормальный, болей нет... Что бы это могло быть?

Ирина Н., Орловская обл.

Внезапная немотивированная гипотония в сочетании с лихорадкой говорит о серьезных проблемах со здоровьем.

МОЖЕТ, НАДО ПЕРЕСТАТЬ ПРИНИМАТЬ АЛКОГОЛЬ?

Мне 24 года. Давление у меня скачет, оно постоянно повышенное. К примеру, сегодня с утра, через 10 минут после пробуждения, измерил — оно было 140 / 80 мм рт. ст., но это еще нормальное. Обычно бывает 160 / 100, иногда — 200 / 150. Но самое удивительное, что при этом чувствую себя нормально. Повышение давления начал замечать в 18 лет, после того как перезанимался в тренажерном зале (ходил туда каждый день и ежедневно увеличивал поднимаемый вес). Мало того, я еще и курил. Периодически носом шла кровь, особенно если перед сном выпивал алкоголь. Сейчас уже месяц не курю, но кровь по-прежнему идет каждый день. Правда, выпиваю только бутылку пива в день или пару рюмок более крепких напитков в конце рабочего дня, чтобы снять стресс. Что можете сказать в моем случае? Может, надо перестать принимать алкоголь?

Сергей, Московская обл.

Немедленно обратитесь к врачу! У вас гипертония III степени — это очень опасно. К сожалению, ни носовое кровотечение, ни нормализация образа жизни вам не помогут. Необходимо не только обследоваться, но и регулярно в течение долгого времени принимать препараты. То, что вы чувствуете себя нормально, — обычное явление: большинство гипертоников чувствуют себя точно так же.

ГОЛОВА БОЛИТ ОТТОГО, ЧТО СКАЧЕТ ДАВЛЕНИЕ?

Мне 44 года. В 25 лет поставили диагноз тахикардия и аритмия. Давление всегда было в норме, иногда ниже нормы — 80 / 60 мм рт. ст. Сколько себя помню, мучает головная боль. Всегда спасалась цитрамоном. Недавно попыталась унять головную боль обычным способом, но она нарастала, появилась тошнота... Измерила давление — 150 / 130 мм рт. ст. Приняла «Эналаприл» — к утру полегчало, но боль еще чувствовалась. Давление — 112 / 95 мм рт. ст., пульс — 107 ударов.

На приёме у гепатолога — ***Будь начеку!***

Гепатит: кровь больного на руках...

ПОСЛЕ ПОЛОВОГО АКТА КРОВИТ

У моего молодого человека гепатит С. Иногда мы с ним не предохраняемся, пользуемся способом прерванного полового акта. У меня эрозия шейки матки, иногда после полового акта кровит. Какова вероятность заражения гепатитом С? Я хочу от моего любимого детей!

Ольга, Московская обл.

Риск инфицирования, хотя и невысокий, но есть. Если вы планируете ребенка, то, вероятно, стоит отказаться от прерванного полового акта.

...А НА ГУБАХ ЕСТЬ ТРЕЩИНКИ

Два месяца назад в магазине воспользовалась тестером блеска для губ. На губах у меня всегда есть трещинки без крови. После этого сдала анализ на антитела к гепатиту. Можно ли мне успокоиться или нужно пересдать анализ через несколько месяцев? Могла ли я заразиться через тестер?

Мария, Воронеж

Вероятность, что вы инфицировались подобным образом, ничтожна. Для уверенности можете пересдать ИФА через 6 месяцев (антитела появляются поздно).

БИЛ ГРУШУ И СОДРАЛ КОЖУ

Я занимаюсь боксом. Сегодня бил грушу и, когда снял перчатки, с ужасом обнаружил, что содрал кожу. Ужас в том, что в этих перчатках до меня мог пораниться кто-то другой. Я был в боксерских бинтах, намотанных одним слоем. Поэтому думаю, что совсем уж прямого контакта с кровью другого человека не было. Но кровь могла засохнуть, и ее частички могли попасть через бинт. Правильно ли я понимаю, что ВИЧ можно исключить (как минимум полчаса до меня эту перчатку не надевали)? Насколько опасен такой контакт моей раны с возможно засохшей чьей-то кровью?

Алексей, Пермь

Инфицирование гепатитом В или С таким способом маловероятно.

КАК НЕ ЗАРАЗИТЬ ЛЮБИМУЮ?

Болею гепатитом С. Можно ли мне заниматься незащищенным сексом с девушкой, не заразив ее?

Денис, Новосибирск

Вы легко заразите свою любимую. Используйте презерватив.

НА МОИХ РУКАХ БЫЛА ЧУЖАЯ КРОВЬ

Я в панике! Ставил другу капельницу (он болен гепатитом С) и немного испачкал руки кровью. Кровь я смыл под проточной водой и пошел на кухню чистить лук. При этом случайно порезал большой палец. Приложил батку и больше ничего не делал. Очень переживаю, потому что на моих руках была кровь друга.

Борис, Пермский край

Советуем сдать анализ на ИФА или ПЦР.

БОЛИТ ПЕЧЕНЬ? 1 СТ. ЛОЖКУ ШАЛФЕЯ ЗАВАРИТЕ 300 МЛ КИПЯТКА. ДОБАВЬТЕ 1 СТ. ЛОЖКУ (С ВЕРХОМ) СВЕЖЕГО МЕДА. НАСТАИВАЙТЕ В ТЕЧЕНИЕ 1 ЧАСА И ВЫПЕЙТЕ НАТОЩАК.

На приёме у психотерапевта

Невроз — это не психоз

Врач послал меня к психотерапевту. Но я же не психически больной!

Иван, Екатеринбург

Психотерапевт не работает с душевнобольными людьми. В период обострения они лечатся в психиатрической больнице. Ваш врач заметил у вас признаки невроза — обратимого заболевания, поддающегося лечению у психотерапевта.

***

Все вокруг кажется нереальным. Нормально ли это?

Анжела, Липецкая обл.

Ощущение нереальности — это обычный симптом при неврозах и депрессиях. К сумасшествию это не имеет отношения.

***

Я боюсь сойти с ума! Может ли мой невроз перейти в сумасшествие? Не больна ли я шизофренией? Прочитала в Интернете про все симптомы и нашла у себя похожие.

Патимат, Дагестан

Нет, невроз никогда не переходит в сумасшествие, а наоборот, предохраняет от него. Люди, болеющие неврозом, застрахованы от психоза. Шизофрения — это вообще отдельное заболевание с конкретными симптомами. Все невротики в какой-то момент в Интернете читают про шизофрению и находят у себя все ее симптомы. Как раз в этом и заключается их отличие от шизофреников. Шизофреники не боятся заболеть шизофренией, в фазе обострения не считают себя больными и, как правило, не сидят в Интернете в поисках симптомов.

***

Чем отличается невроз от психоза?

Алла, Хабаровский край

Психоз — это душевное заболевание, лечением которого занимаются психиатры. Невроз — полностью излечимое заболевание, которое лечат психотерапевты. Психоз начинается незаметно, а невроз имеет четкое начало: ему предшествуют психическая травма или длительный хронический стресс. Человек, больной психозом, не осознает, что он болен, а человек, страдающий неврозом, сильно переживает из-за своей проблемы. Психоз приводит к изменению личности больного, а при неврозе человек остается прежней личностью. И последнее: психоз трудно поддается лечению, а невроз — обратимое состояние.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Что это означает? И почему такая маленькая разница между нижним и верхним давлением?

Елена, Пермский край

Вполне возможно, что в вашем случае между головной болью и повышенным давлением нет никакой прямой связи. Давление очень редко вызывает длительные головные боли. Скорее всего, вы страдаете мигренью, а гипертония развивается как отдельное заболевание. Повышение верхнего (диастолического) давления и маленькая разница между систолическим (нижним) и диастолическим давлением не очень хороший признак — он указывает на неблагоприятное развитие гипертонии. Нужна консультация у невролога, чтобы выявить причину головных болей. Также надо обследоваться у кардиолога — без систематического лечения и наблюдения за артериальным давлением вам не обойтись. Иначе это состояние может закончиться гипертоническим кризом.

При гипотонии смешайте лимонник китайский и спирт (1:1), настаивайте 30 минут, принимайте утром натощак за 30 минут до еды 30-40 капель на 1 ст. ложку воды.

ТРУДНО ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ...

У меня гипотония, но ваш совет мне нужен не меньше, чем гипертонику. Мне 25 лет, вес в норме — при росте 168 см вешу 64 кг. Полтора года назад вес был 82,5 кг, но давление и тогда понижалось. Приступы у меня с 15 лет. Посоветуйте, пожалуйста, как питаться? Хотела бы еще немного похудеть. Очень трудно вести здоровый образ жизни и правильно питаться, когда к вечеру, а иногда и в полдень голова просто раскалывается, хотя ем вроде мало...

Олеся, Псковская обл.

Гипотония у молодых девушек — это обычное явление и, как правило, временное. После 30 лет она или исчезнет, или станет малозаметной. Думаем, что вам не надо стремиться к дальнейшему снижению массы тела — при вашем росте он нормален. Если плохо переносите снижение давления, выпейте небольшую чашечку кофе, но не более.

МОЖНО ЛИ КАКОЕ-ТО ВРЕМЯ НЕ ПИТЬ ЛЕКАРСТВА?

Пила лекарства от гипертонии в течение 5 лет. Летом решила сделать перерыв, чтобы отдохнула печень. Пока давление держится в норме. Могу ли надеяться, что перерыв в лечении не вызовет обострения гипертонии? Давление постоянно контролирую.

И. С. Казначеева, Рязанская обл.

Прерывание лечения гипертонии по собственной инициативе нежелательно, но раз вы уже это сделали, то обязательно регулярно измеряйте давление. Возможно, что некоторое время (может быть, достаточно длительное) вы сможете обходиться без лекарств. Однако не исключено, что очень скоро давление снова начнет повышаться. Для вас это не должно быть неожиданностью. В любом случае обязательно обратитесь к вашему кардиологу и расскажите ему о своих экспериментах. Если повышение давления без лечения будет незначительным, врач сможет порекомендовать вам более легкий препарат.

ПОЧЕМУ НОЧЬЮ ПОДНИМАЕТСЯ ДАВЛЕНИЕ И УЧАЩАЕТСЯ ПУЛЬС?

Мне 27 лет. Не курю — бросил почти 2 года назад. Рост 171 см, вес 78 кг. Вот уже две недели практически каждую ночь поднимается давление до 140 / 100 мм рт. ст., пульс — 100-110 ударов. Спасаюсь «Корвалолом» и «Анаприлином» — по полтаблетки под язык. Кардиограмма показывает умеренные изменения миокарда с признаком гипоксии. Пил разные таблетки — «Неокардил», «Трикардин», от нервов — «Глицесед». Ничего не помогает — давление все так же поднимается. Иногда бывают боли в спине. Был у невролога — он понажимал на спину и прописал «Неокардил». Сказал, что через месяц боль пройдет, но ничего не изменилось. Что делать? Давление поднимается только ночью, при этом сердце так щемит, будто его зажимают. Иногда болит голова и возникает такое чувство, будто какое-то насекомое ползает под кожей головы. Сегодня ситуация повторилась опять. Я принял на ночь 25 капель «Трикардина», спал до 4 часов утра, а потом проснулся от того, что плохо себя почувствовал. Измерил давление — 140 / 100 мм рт. ст., пульс — 110 ударов. Как всегда, принял 40 капель «Корвалола» и полтаблетки «Анаприлина» — это сделало свое дело. Пробовал на ночь пить алкоголь и курить — ничего не помогает. Отчего такое может быть? Какие попить препараты?

Антон, Владимирская обл.

Умеренные изменения миокарда с признаками гипоксии — таких заключений в природе не существует. Чтобы выявить гипертонию, лучше выполнить суточное мониторирование.

На приёме у окулиста

ПОСЛЕ 40 ЛЕТ ВНУТРИГЛАЗНОЕ ДАВЛЕНИЕ ЧАСТО ПОВЫШАЕТСЯ

Слышала, что после 40 лет нужно периодически измерять внутриглазное давление, поскольку в этом возрасте оно часто повышается. Чем опасно повышенное внутриглазное давление?

И. Н. Новикова, Ростовская обл.

Внутриглазное давление колеблется в пределах 18-23 мм рт. ст. При скачках внутриглазного давления уничтожаются волокна зрительного нерва, и, когда нерв погибает совсем, человек слепнет. Повышенное внутриглазное давление — один из признаков развития глаукомы. Это заболевание без лечения приводит к необратимой потере зрения. Главное — вовремя заметить развитие патологии и принять необходимые меры, а для этого нужно следить за внутриглазным давлением. Его повышение обычно не ощущается и может быть зафиксировано только специальным прибором — глазным тонометром. Обычно рекомендуют периодически измерять внутриглазное давление после 40 лет, поскольку глаукома, которая чаще всего сопровождается повышением внутриглазного давления, считается возрастным заболеванием.

СТОИТ ЛИ УДАЛЯТЬ АТЕРОМУ?

Мне 62 года. На веке левого глаза выросла небольшая шишечка, которая то увеличивается, то уменьшается. Врач сказал, что это атерома и посоветовал избавиться от нее. Так ли уж необходимо ее удалять? Может, рассосется?..

Х. Н. Рамазанова, Уфа, Башкирия

Атерома — это доброкачественное образование из жировой ткани округлой формы. Чаще развивается там, где много сальных желез, а именно: на спине, животе, лице. Сама по себе атерома не исчезнет. Операцию проводят с помощью скальпеля под местной анестезией или радиоволновым методом. После операции на месте атеромы останется маленький рубчик, который в скором времени станет почти незаметным. Если же атерома почти незаметна и не мешает вам, можете не удалять ее.

ЧЕМ КАПАТЬ В ГЛАЗА, НЕ ВЫНИМАЯ ЛИНЗ?

Много времени провожу у компьютера. Глаза краснеют, чувствуется сухость. Ношу контактные линзы. Какие глазные капли можно капать в глаза, не вынимая линз?

С. Еремин, Оренбург

При работе за компьютером через каждые 40 минут в глаза с контактными линзами необходимо закапывать специальные увлажняющие капли, которые всегда имеются в наличии в офтальмологическом кабинете, где вам подбирали контактные линзы. Просто витаминные капли закапывать нельзя, так как они могут проникать в структуру материала линзы, что нежелательно. Необходимо помнить, что при покраснении глаза, появлении дискомфорта, ощущении инородного тела в глазу, а также в случае появления из глаза обильных слизистых или гнойных выделений необходимо снять контактные линзы и обратиться к врачу.

Мышечные спазмы

Мне 84 года. 2-3 раза в неделю, во время сна, случаются сильнейшие судороги мышц голеней. Что это может быть?

В. С. Гладких, Нижний Новгород

Причина в возрастном снижении мышечной массы и недостатке двигательной нагрузки. Однако судороги в икрах могут быть и признаком болезни: варикозного расширения вен, сужения позвоночного канала, заболевания щитовидной железы, хронических инфекций и даже цирроза печени. Дефицит витаминов Е и группы В и нехватка кальция тоже способствуют мышечным спазмам.

Чтобы избавиться от этой проблемы, попробуйте регулярно принимать витамины, не ешьте солений, больше пейте. Перед сном попробуйте разминать мышцы: пяткой одной ноги растирайте икры другой. Ложась в постель, несколько раз потянитесь, максимально вытягивая выпрямленные ноги. Делайте в течение дня такое упражнение: встав лицом к стене на расстоянии двух шагов, упритесь ладонями в стену и медленно наклоняйтесь телом к стене, не отрывая пятки от пола. Замрите на 10 секунд, после чего расслабьте мышцы на 5 секунд. Упражнение повторите еще 2 раза.

Чтобы быстро снять спазм мышц, крепко ухватитесь за икру, одновременно глубоко надавливая указательным пальцем в ее центр в течение 15-20 секунд. При этом оттяните пальцы ноги и сделайте несколько глубоких вдохов. Другой способ — пощипать кожу над верхней губой.

На приёме у дерматолога

На коже «рыбья чешуя»

Уже третий год мучает ихтиоз. Болячки в ягодичных складках. Лечебная мазь помогать перестала. Как избавиться от этой напасти?

И. И. Ракитин, Самарская обл.

Ихтиоз — это наследственное заболевание кожи, при котором нарушается процесс ороговения. Недугу подвержены мужчины, а женщины могут передавать аномальный ген из поколения в поколение. Поскольку иммунитет ослаблен, такие люди часто болеют.

Лечение ихтиоза сложное. Иногда причина заболевания связана с недостатком в организме витаминов, особенно А. Не случайно врачи назначают в больших дозах витамины А, В, С, РР, D. Кроме этого, еще и гамма-глобулины, препараты алоэ, железа и кальция, гормональные средства. Делают и переливания плазмы.

В домашних условиях можно самому выполнять некоторые процедуры.

* Для увлажнения кожи полезны ванны с крахмалом и винилином (их можно принимать поочередно). После таких ванн пораженные места надо смазывать вазелином.

* Летом и осенью полезно делать аппликации с красной рябиной, облепихой и калиной. Соберите ягоды, взбейте в однородную массу, наложите ее на болячки на 1 час и прикройте полиэтиленом. Затем смойте и намажьте пораженные места вазелином.

* Помогает и лепешка из геркулеса. 2-3 ст. ложки хлопьев смешайте с кефиром так, чтобы не текло. Приложите к больным местам на час-другой.

■ У ДУШИ ВСЕГО ДВА ОРГАНА ЧУВСТВ — СЕРДЦЕ И ПОПА.

■ БЫВАЕТ, ГОДАМИ ЖДЕШЬ ЧУДА. И ВОТ ОНО ПРИХОДИТ — В ПЕРЬЯХ.

■ В ДЕТСТВЕ МЫ ПОЛУЧАЕМ ПОДЖОПНИКИ, А ВЗРОСЛЕЯ — ВОЛШЕБНЫЕ ПЕНДАЛИ...

■ АППЕТИТ ПРИХОДИТ ВО ВРЕМЯ ЕДЫ, А ЗВЕРСКИЙ АППЕТИТ — ВО ВРЕМЯ ДИЕТЫ.

■ ВСЕ ВЕЛИКИЕ ДЕЛА НАЧИНАЮТСЯ СО СЛОВ: «НУ ФИГ С НИМ, ДАВАЙ ПОПРОБУЕМ!»

Умные мысли

■ ОДИНОЧЕСТВО КАК СОСТОЯНИЕ НЕ ПОДДАЕТСЯ ЛЕЧЕНИЮ.

Фаина Раневская

■ КТО СОСТОЯНИЕМ СВОИМ ДОВОЛЕН, ТОМУ ЖИТЬ ВЕСЕЛО.

Екатерина II

■ ВОЗНЕНАВИДЕТЬ ЖИЗНЬ МОЖНО ТОЛЬКО ВСЛЕДСТВИЕ АПАТИИ И ЛЕНИ...

Лев Толстой

От редакции

НА ВОПРОСЫ ЧИТАТЕЛЕЙ ОТВЕЧАЛИ ВРАЧИ ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ:
А. В. ДУДКО, психотерапевт;
С. Н. ГОРЧАКОВА, гепатолог;
В. Н. ТИЩЕНКО, дерматолог;
Т. П. ГОРИНА, терапевт;
З. В. ВЕШНЯК, окулист.

P.S. Если вы не можете справиться с болезнью, присылайте вопросы в редакцию по адресу: 355000, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 1916. Наши специалисты помогут вам.

Хорошее средство от воспаления яичников

На 750 мл воды возьмите 2 ст. ложки девясила (листья, стебли, цветки), 2 ст. ложки цветков тысячелистника и 1 ст. ложку подорожника. Залейте травы кипятком и потомите минут 10. Принимайте по 1 стакану 3 раза в день в течение месяца. Сбор вылечивает воспаление яичников полностью, заодно и подлечивает желудочно-кишечный тракт.

Ирина Н., Хабаровский край

Вместо операции — дёготь с молоком

Год назад у меня была фиброзная мастопатия — уплотнение в груди. Сейчас, слава Богу, все хорошо. Помогло мне народное средство. Первые 3 дня пила по 3 капли медицинский березовый деготь, разбавленный в 1/2 стакана очень теплого молока, 3 раза в день перед едой (через каждые 5 часов). Следующие 4 дня — по 7 капель в молоке с той же частотой. Затем сделала перерыв на 10 дней. После перерыва снова начала пить состав, но в обратном порядке. После этого — снова перерыв, но уже 30 дней. Затем все повторила еще раз. Это средство мне помогло избежать операции!

И. В. Охромеева, Пермский край

Сажусь на ведро, укутываюсь одеялом

Как только чувствую, что начинается цистит, наливаю полведра горячей воды, добавляю 2-3 ст. ложки водки (ни спирт, ни самогон не помогают), сажусь на ведро, укутываюсь одеялом. Если цистит не запущен, то достаточно одной процедуры, а если запустила болезнь, то приходится делать 2-3 процедуры. Лечусь так на ночь, перед сном, чтобы потом сразу лечь в постель. После такого лечения болезнь быстро отступает.

И. Н. Ромашкина, Чувашия

Думай, думай

Летальный... оргазм

Ученые утверждают, что 60 человек из 30 тысяч умерших скончались во время полового акта. В основном это пожилые мужчины, занимавшиеся сексом с любовницей, а не с женой.

Недавно в Германии 61-летнего мужчину признали виновным в том, что, занимаясь сексом с 53-летней женой, он задушил ее. На самом деле женщина умерла от воздушной эмболии.

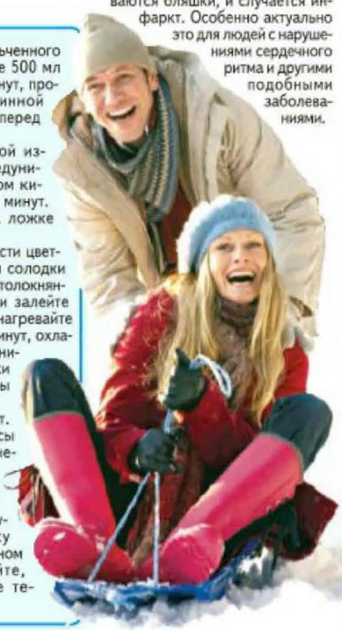
Известно, что после климакса влагалище становится менее эластично и склонно к повышенной сухости, поэтому при слишком пылком сексе могут образовываться трещины. Обычно они невелики и сразу же заживают, однако в данном случае трещина достигла 8 см в длину. Во время полового акта в кровь женщины попал воздух, в результате развилась эмболия, вызвавшая остановку сердца.

Летальный исход во время занятий сексом не такая уж редкость. Чаще всего к этому приводят проблемы сердечно-сосудистой системы, а также инсульт. Учащенный сердечный ритм вкупе с высоким давлением перегружает и так поврежденные и суженные кровеносные сосуды головного мозга. Из-за повышенного давления в головном мозге может лопнуть сосуд, происходит кровоизлияние, и примерно через полчаса наступает смерть. Все вышесказанное касается и сердца. Учащенное сердцебиение и повышенное давление — немалая опасность для коронарных сосудов. Они закупориваются, отрываются бляшки, и случается инфаркт. Особенно актуально это для людей с нарушениями сердечного ритма и другими подобными заболеваниями.

Нередки случаи, когда один из любовников умирает в результате эмболии легочной артерии: притаившийся где-нибудь тромб отрывается прямо во время полового акта и закупоривает легкие. Это может быть не только при атеросклерозе, но и после авиаперелета или длительной болезни с ограниченной подвижностью.

Исследование, проведенное Центром судебной медицины в Германии, говорит, что 60 человек из 30 тысяч умерших скончались во время полового акта. В основном это пожилые мужчины, занимавшиеся сексом с любовницей, а не с женой.

А один голливудский актер утверждает, что причиной рака гортани у него стал оральный секс. По его словам, рак возник после того, как во время орального секса женщина передала ему вирус папилломы человека (ВПЧ). Действительно, в последние годы оральный секс становится все более популярным. Одновременно с этим отмечается рост злокачественных опухолей ротоглотки, вызванных ВПЧ. Но лишь в четверти случаев этот вирус переходит в злокачественную опухоль. К раку гортани может привести и злоупотребление алкоголем и курением. В принципе, папилломавирус человека встречается у 75% людей. Чаще всего вирус не проявляет каких-либо симптомов. Отдельные случаи, когда вирус переходит в рак ротоглотки, шейки матки или заднего прохода — это всего несколько процентов.



■ ИЗРАИЛЬСКИЕ УЧЕНЫЕ УВЕРЕНЫ, ЧТО ЗИМОЙ ШАНСЫ НА ЗАЧАТИЕ ПОВЫШАЮТСЯ, ТАК КАК В ЭТО ВРЕМЯ ГОДА УЛУЧШАЕТСЯ КАЧЕСТВО СПЕРМЫ У МУЖЧИН.

■ ПОЛНОЦЕННОЕ И СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ ПОВЫШАЕТ ЛИБИДО ЗИМОЙ. ДОБАВЬТЕ В РАЦИОН ХЛЕБ ИЗ ЦЕЛЬНЫХ ЗЕРЕН, ОВОЩИ НА ПАРУ. ЕШЬТЕ БОЛЬШЕ МЯСА И РЫБЫ.

Рецепты народной медицины

От аденомы простаты

В холодное время года течение болезни может ухудшиться. Постарайтесь не переохлаждаться и при первых симптомах принимайте меры.

* 1 ст. ложку измельченных листьев лещины залейте 1 стаканом кипятка, нагревайте на водяной бане 15 минут. Пейте по 1/3 стакана 3 раза в день.

* 2-3 чайн. ложки спаржи лекарственной залейте 200 мл кипятка, кипятите 5 минут. Выпейте в течение дня.

* 1 ст. ложку измельченного корневища спаржи кипятите 10 минут в 200 мл воды. Принимайте по 3 ст. ложки каждые 4 часа.

* 1 ст. ложку измельченной солодки голой залейте 500 мл воды, кипятите 10 минут, остудите, процедите. Принимайте по 3 ст. ложки перед едой 2-3 недели.

* 1 ст. ложку измельченного корня лопуха залейте 500 мл воды, кипятите 10 минут, процедите. Пейте по винной рюмке 4 раза в день перед едой 2-4 недели.

* 1 ст. ложку сухой измельченной травы медуницы залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 20 минут. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

* Смешайте по 1 части цветков василька и корня солодки голой, 3 части листьев толокнянки. 1 ст. ложку смеси залейте 1 стаканом кипятка, нагревайте на водяной бане 15 минут, охладите, процедите. Принимайте по 2-3 ст. ложки за 15-20 минут до еды 3-4 раза в день.

* Смешайте по 1 ст. ложке листьев мелиссы лекарственной, корневищ с корнями валерианы, по 2 ст. ложке травы лапчатки гусиной, травы руты душистой. 1 ст. ложку смеси залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте, процедите. Выпейте теплым за 1 раз.

МУЖ — ЭТО ВТОРОЙ РЕБЕНОК: НАКОРМИ, СПАТЬ УЛОЖИ, ВЕЩИ СОБЕРИ. ПОЧЕМУ ЗА НЕГО НЕ ДАЮТ 408 ТЫСЯЧ?

На приёме у уролога

Авторитеты дают советы

Про это

В МОЧЕ ПОЯВИЛАСЬ КРОВЬ...

Маме 60 лет. В моче появилась кровь. От гипертонии 1-2 раза в день принимала настой из растений: омелы белой, хвоща, цветков и плодов боярышника, корня валерианы, листьев березы (1 чайн. ложка сбора на стакан воды). Могут ли эти травы вызвать такую реакцию или это совпадение?

Е. Алиева, Баку, Азербайджан

Почти наверняка — не совпадение. Все перечисленные травы — мочегонные. Они могли сдвинуть с места камни в почках, те, в свою очередь, травмировали стенки лоханки или мочеточника. В результате в моче появилась кровь. Обязательно покажите маму урологу, ей надо пройти обследование, потому что симптом весьма серьезный. В первую очередь сделайте УЗИ почек.

УДАЛИЛИ ГРЫЖУ. ЧЕРЕЗ ПОЛГОДА НАЧАЛОСЬ...

Года полтора назад прооперировали по поводу грыжи. Через полгода начались частые позывы в туалет по-маленькому. Месяцев восемь назад из почки выходил песок. После этого три раза делали УЗИ — все в норме. Ночью ничего не беспокоит, очень редко — с утра. А с обеда или ближе к вечеру начинаются позывы к мочеиспусканию, и меня «гоняет» до туалета и обратно. Обращался к урологу насчет простаты, он сказал, что все в норме.

Алексей Иванович Татарский, Казань

У мужчин частое мочеиспускание — редкая жалоба. При урологических проблемах мужчины обычно обращаются к врачам с жалобами на затрудненное мочеиспускание. Однако начинается все именно с частых позывов к мочеиспусканию. Просто мужчины их игнорируют и приходят к врачу уже тогда, когда болезнь серьезно захватила организм. Частое мочеиспускание, как и затрудненное, скорее всего, — начальный признак развития простатита или одной из мужских половых инфекций. Если эти болезни вовремя не лечить, они могут перерасти в хроническую форму или привести к бесплодию. Если простата у вас здорова, проверьтесь у уролога, не является ли частое мочеиспускание признаком какой-нибудь мужской скрытой инфекции или уретрита.

ЗАЧЕМ ЧАСТО ОПОРОЖНЯТЬ ПУЗЫРЬ?

У меня в почках обнаружили песок. Врач советует чаще опорожнять мочевой пузырь. Не понимаю, чем это может помочь?

И. Самохина, Белгород

Песок мешает оттоку мочи, которая застаивается в почках. В результате ткань почек, переполненных жидкостью, растягивается, они увеличиваются в размере. Так развивается пиелонефрит — болезнь, называемая в народе водянкой. При этом соли выпадают в осадок и образуют камни. А частые опорожнения мочевого пузыря позволят этого избежать.

УДАЛИЛИ ЛИБИДО?

После операции по удалению варикоцеле у меня снизилось сексуальное желание. Есть ли здесь связь? Мне 52 года, рост 168 см, вес 70 кг, не пью, не курю. Сижу на диете по причине диабета легкой степени.

Василий, Мурманск

Вероятность снижения либидо из-за операции весьма низка. Скорее всего, виноват диабет. Сделайте анализы на гормоны и следите за уровнем сахара в крови.

Д. Б. Спивак, уролог, врач высшей категории

ПРИ ЦИСТИТЕ 2 СТ. ЛОЖКИ ЯГОД БРУСНИКИ ЗАЛЕЙТЕ 1 Л ВОДЫ, КИПЯТИТЕ НА СЛАБОМ ОГНЕ 25 МИНУТ, НАСТАИВАЙТЕ 40 МИНУТ. ПРИНИМАЙТЕ ПО 1/2 СТАКАНА 4-5 РАЗ В ДЕНЬ НЕ БОЛЕЕ 3 МЕСЯЦЕВ.

Пользуйтесь презервативами

Они улучшают микрофлору влагалища.

Российские гинекологи провели исследование, в котором участвовали 164 здоровые замужние женщины в возрасте от 18 до 45 лет, не пользующиеся гормональной контрацепцией. Одни дамы во время полового акта постоянно предохранялись от беременности с помощью внутриматочной спирали, другие применяли так называемый календарный метод, избегая сексуальных контактов в наиболее благоприятный для зачатия период менструального цикла. Третьих от зачатия спасал презерватив. Так вот: оказалось, что самая здоровая микрофлора влагалища, которая предотвращает развитие бактериального вагиноза и даже защищает от ВИЧ, у женщин, чьи мужья пользуются презервативами.

Сенсация!

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Акция «Зимняя пора»

Главный победитель получит

1 800 000 рублей!*

Один счастливчик уже получил

2 050 000 рублей 25.07.2013

КТО ЖЕ ПОЛУЧИТ

1 800 000 рублей

уже 30.12.2013?

Все зависит от Вашей даты рождения...

- Возьмите две последние цифры Вашего года рождения.
- Возьмите Ваш возраст (сколько Вам исполнилось в 2013 году).
- Сложите первое и второе число.
- Сложите все цифры полученной суммы.
- Если получилось 5 – Вы счастливчик!

Поздравляем Вас!

30 декабря 2013 года

Вы можете забрать 1 800 000 рублей!*

*При выполнении условий маркетинговой акции, указанных ниже**

Звоните немедленно! До вручения осталось всего 20 дней!

8-800-200-96-27

Звонок по России бесплатный, даже если Вы звоните с мобильного телефона.

На правах рекламы

18+

Код акции: 03.8336.68.79.1

**ООО «ПОЧТА СЕРВИС» (127220, МОСКВА, УЛ. НИЖНЯЯ МАСЛОВКА, Д.8, ОГРН 1057749621115) (ДАЛЕЕ – «ОРГАНИЗАТОР») С ЦЕЛЬЮ ПРОДВИЖЕНИЯ НОВЫХ ТОВАРОВ ПО КАТАЛОГАМ ПРОВОДИТ В СРОК С 01.06.2013 ПО 15.08.2013 (ПРОДЛЕНА ДО 30.12.2013) МАРКЕТИНГОВУЮ АКЦИЮ С ГЛАВНЫМ ПРИЗОМ 1 800 000 РУБЛЕЙ. УКАЗАННАЯ АКЦИЯ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ИГРОЙ, КОНКУРСОМ, ЛОТЕРЕЕЙ, ПУБЛИЧНЫМ ОБЕЩАНИЕМ НАГРАДЫ ИЛИ ИНЫМ МЕРОПРИЯТИЕМ, ОСНОВАННЫМ НА РИСКЕ. НАСТОЯЩАЯ АКЦИЯ ДЕЙСТВУЕТ ТОЛЬКО ДЛЯ ГРАЖДАН РФ СТАРШЕ 18 ЛЕТ. ПОТЕНЦИАЛЬНЫМ УЧАСТНИКАМ ПРЕДЛАГАЕТСЯ ПОДСЧИТАТЬ ЧИСЛА ПО ПРИВЕДЕННОЙ ФОРМУЛЕ ТАК, ЧТОБЫ В РЕЗУЛЬТАТЕ ПОЛУЧИЛОСЬ ЧИСЛО 5. ПОТЕНЦИАЛЬНЫЕ КЛИЕНТЫ, ПОЗВОНИВШИЕ ПО ТЕЛЕФОНУ ОРГАНИЗАТОРА И СООБЩИВШИЕ (ЗАРЕГИСТРИРОВАВШИЕ) СВОЕ ЧИСЛО, ПОЛУЧАЮТ ПО УКАЗАННОМУ ИМИ АДРЕСУ КАТАЛОГ С ТОВАРНЫМ ПРЕДЛОЖЕНИЕМ ОРГАНИЗАТОРА. ПРИ УСЛОВИИ ЗАКАЗА ТОВАРА ПО ДАННОМУ КАТАЛОГУ УКАЗАННЫЕ ЛИЦА СТАНОВЯТСЯ УЧАСТНИКАМИ АКЦИИ И ВПРАВЕ В ФИНАЛЕ АКЦИИ 30.12.13. ПРЕТЕНДОВАТЬ НА ГЛАВНЫЙ ПРИЗ – 1 800 000 РУБЛЕЙ. УЧАСТИЕ В АКЦИИ РЕГИСТРИРУЕТСЯ ДО 16.12.13. ГЛАВНЫЙ ПОБЕДИТЕЛЬ БУДЕТ ОПРЕДЕЛЕН В ФИНАЛЕ АКЦИИ НЕСЛУЧАЙНЫМ ОБРАЗОМ СПЕЦИАЛЬНОЙ КОМИССИЕЙ СОГЛАСНО «ПРАВИЛАМ ПРОВЕДЕНИЯ МАРКЕТИНГОВЫХ АКЦИЙ, ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПРИЗЕРОВ И ВРУЧЕНИЯ ПРИЗОВ» С УЧЕТОМ МАКСИМАЛЬНОЙ СУММЫ ЗАКАЗА, ДАТЫ ПОСТУПЛЕНИЯ ЗАКАЗА, ФАКТА ПОСТУПЛЕНИЯ В ПОЛНОМ ОБЪЕМЕ ОПЛАТЫ ПО ЗАКАЗУ, ИНФОРМАЦИЮ ОБ ОРГАНИЗАТОРЕ АКЦИИ, ПРАВИЛАХ ЕЕ ПРОВЕДЕНИЯ, КОЛИЧЕСТВЕ ПРИЗОВ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ АКЦИИ, СРОКАХ, МЕСТЕ И ПОРЯДКЕ ИХ ВРУЧЕНИЯ МОЖНО ПОЛУЧИТЬ ПО ТЕЛЕФОНУ 8 800 200-96-27 (ЕЖЕДНЕВНО С 9:00 ДО 20:00). НАПРАВЛЯЯ СВОИ ОТВЕТЫ ИЛИ ДЕЛАЯ ЗАКАЗ ПО КАТАЛОГУ ОРГАНИЗАТОРА, ВЫ ДАЕТЕ СВОЕ СОГЛАСИЕ ОПЕРАТОРУ ООО «ПОЧТА СЕРВИС» (127220, МОСКВА, УЛ. НИЖНЯЯ МАСЛОВКА, Д. 8, ОГРН 1057749621115) НА ОБРАБОТКУ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВАШИХ ПЕРСОНАЛЬНЫХ ДАННЫХ, В ТОМ ЧИСЛЕ НА ПОЛУЧЕНИЕ РЕКЛАМНЫХ МАТЕРИАЛОВ ОРГАНИЗАТОРА И/ИЛИ ЕГО ПАРТНЕРОВ ПО ПОЧТЕ И СЕТЯМ ЭЛЕКТРОСВЯЗИ.

РЕКЛАМА № 10438

На приёме у психолога

Материнская любовь с избытком

Избыточная любовь матери к ребенку может быть опасной для всех членов семьи.

Материнство не должно стать для женщины самоцелью. Появление детей должно быть естественным результатом союза двух любящих людей.

Но многие женщины считают материнство главной целью своей жизни, а детей — главной ценностью и направляют на них всю свою любовь, тем самым отодвигая на задний план мужа, родителей, собственные интересы. Женщина начинает всегда и везде контролировать своего ребенка, даже взрослого, навязывает ему свой круг общения и интересы, не дает реализовать свои собственные, создать семью. И ребенку ничего не остается, как вести двойную, тайную жизнь. А если на это не хватает смелости, вырастает неполноценный, несамостоятельный человек, с неврозами и депрессиями, с поломанной судьбой. Согласитесь: настоящей материнской любви в этом так мало! Ведь это настоящий эгоизм и тот случай, когда слепая любовь превращается в чувство собственности. Поэтому важно избегать таких крайностей.

Очень часто мамы через детей пытаются реализовать свои несбывшиеся мечты. Например, если женщина всю жизнь мечтала стать скрипачкой, то всеми правдами и неправдами попытается реализовать свою мечту в ребенке, заставляя его заниматься музыкой. Ребенок будет делать это с большой неохотой, нервным и физическим перенапряжением. А ему, может, больше нравится заниматься спортом или танцами. Но восстать против мамы нельзя, она ведь «так любит и желает только добра». И ребенок будет часами пиликать на скрипке, глотая слезы и ненавидя музыку вообще.

Все-таки подлинная любовь к детям — другая. И она не опутывает, не сковывает по рукам и ногам, а дарит тепло, нежность, чувство защищенности. Надо строить отношения с детьми так, чтобы они тянулись к матери как к солнцу, которое светит и греет не обжигая. Не стоит баловать ребенка, следить за каждым его шагом. Пусть он растет абсолютно нормальным, а не тепличным растением. Главное — доверять своему ребенку. А когда он вырастет и решит создать свою семью, постараться также ненавязчиво быть полезной его семье, растить внуков и каждому идти своим путем. Если человек в детстве получает много истинной (не ложной!) любви, то столько же, даже больше, он научится отдавать, когда станет взрослым.

И. Н. Тихонов, семейный психолог

Хоть на стенку лезь!

Активный ребёнок

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ, КОТОРЫЕ ВОСПИТЫВАЮТ ГИПЕРАКТИВНОГО РЕБЕНКА.

* Такие дети легко возбудимы и напряжены. У них может резко меняться настроение, поведение их тревожно, они часто плохо контролируют свои действия.

* Пока дети маленькие, родители не придают особого значения этим особенностям, полагая, что с возрастом их чадо угомонится, успокоится. Однако с годами психоэмоциональное состояние ребенка может ухудшиться. В школе таким детям трудно учиться и общаться со сверстниками. Они неусидчивы, неорганизованны, невнимательны, испытывают дискомфорт и не желают учиться.

* Для таких малышей очень важна теплая обстановка в семье. А вместо этого родители пытаются создать для своего ребенка особые условия — частный детский сад, индивидуальные занятия. Но это редко дает желаемый результат.

* Для гиперактивного ребенка недостаточно изменить систему образования и воспитания, нужно создать индивидуальную коррекционную программу развития его личности. Помните: нельзя сидеть и ждать, что малыш сам справится с возникшими у него проблемами.

Н. Ф. Чуйкова, детский психолог

А ПОД СПИНКУ — ВАЛИК

Пока кроха не научится самостоятельно переворачиваться, укладывайте его попеременно то на один, то на другой бочок, подпирая спинку свернутой пеленкой или валиком. У малыша колики? Можно уложить его на животик. Если кроха подогнет под себя коленки, не спешите расправлять его ножки. Ребенок интуитивно выбирает позу, облегчающую боль в животике.

К МАМЕ ПОД БОЧОК

Если кроха боится темноты или просыпается среди ночи и хочет перебраться в вашу кровать — не отказывайте ему в этом. Ведь, скорее всего, он испытывает сильное напряжение и расслабиться может только рядом с вами. Если нет возможности для совместного сна, тогда возьмите любимую игрушку малыша и скажите, что она в ваше отсутствие будет его охранять.

ВОЗДУШНЫЕ ВАННЫ

Закаливать ребенка можно с первых дней жизни. Каждая смена пеленок — это естественная воздушная ванна. Обычно маме достаточно 1-2 минут, чтобы перепеленать ребенка или сменить подгузник. С 3-4 недель можно плавно увеличить время до 5 минут. Во время таких «пятиминуток» можно делать малышу массаж.

Будь начеку! *Авторитеты дают советы*

Детский ревматизм

90% ревматических артритов и артрозов уходят корнями в детство. И 80% проблем с сердцем возникают после ревматической атаки. Поэтому у детей последствия ревматизма куда серьезнее, чем у взрослых.

ОСОБЕННОСТИ ДЕТСКОГО РЕВМАТИЗМА

Острый суставный ревматизм очень часто встречается у старших дошкольников и младших школьников. Примерно через 2 недели после перенесенной скарлатины или ангины родители могут заметить у ребенка вялость, снижение аппетита, может появиться головная боль. Также при ревматической атаке повышается температура тела до 38-39°С и держится до 2 недель. Дней через 10 после ревматического приступа появляются боли в суставах.

Основная причина детского ревматизма — инфекция. Кроме местного лечения, обязательны меры, укрепляющие иммунитет и нормализующие обмен веществ.

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

* Запускать болезнь у ребенка нельзя, так как артрит часто перерастает в артроз. Поэтому при первых признаках заболевания надо обратиться к врачу. Он подберет препараты в зависимости от характера заболевания (противовоспалительные, помогающие выводить соли из суставов, обезболивающие, снимающие отеки, стимулирующие иммунитет). После снятия обострения надо примерно раз в 3 месяца проводить профилактические курсы лечения. При этом надо использовать способы лечения, которые лучше всего помогали снимать обострения.

* Хорошо периодически проходить курсы массажа, но делать его должен специалист. Если сустав сильно воспален и болит, то массаж и любые физические упражнения ребенку противопоказаны. После снятия обострения можно делать гимнастику для укрепления мышц и лучшего функционирования суставов. Упражнения также должен подбирать опытный врач.

* Если ребенок закормлен сахаром, мясом, рафинированными продуктами, постарайтесь свести их потребление к минимуму, а еще лучше совсем исключить из рациона. Избыток мочевой кислоты в крови может появиться также от потребления сладких фруктов, бобовых, картофеля, помидоров, баклажанов, перца, черного чая, какао, шоколада, соли.

* Лечебными свойствами обладают продукты, содержащие фолиевую и аскорбиновую кислоту. Покупайте ребенку оранжевые овощи и фрукты, цитрусовые, орехи, семечки, цельнозерновые продукты, рыбу. Хорошо употреблять яичный желток.

* Отдельный акцент сделайте на ягоды. Вишня помогает снять воспаление суставов. Ее, а также бруснику, кизил, мякоть арбуза, виноград, чернику, землянику можно употреблять в пищу без ограничения.

Кроме местного лечения, обязательны меры, укрепляющие иммунитет и нормализующие обмен веществ.

Т. С. Опалькова, детский ревматолог, врач высшей категории

Стол и стул

Стоит малышу хотя бы раз почувствовать боль во время дефекации, как он вообще откажется ходить в туалет.

* Задержку стула у грудничка более чем на 1,5-2 суток можно считать запором. Стул у крох от 0 до 3-4 месяцев должен быть 2-5 раз в сутки (после каждого кормления), а у малышей на искусственном вскармливании реже: 1-2 раза в сутки.

* Длительные запоры могут вызвать аллергические реакции и нарушение работы кишечника, поэтому нельзя ждать, пока «само пройдет». Малышу полезны массаж животика сразу после еды. И не забывайте выкладывать малыша на живот.

* Причина запоров — привычка задерживать стул. Стоит малышу хотя бы раз почувствовать боль во время дефекации, как он вообще откажется ходить в туалет. Такой «психологический» запор часто совпадает с отлучением от груди, началом приучения к горшку. Высаживайте маленького 3 раза в день после еды буквально на 5 минут.

■ ОДНИХ ДЕТЕЙ НАШЛИ В КАПУСТЕ, ДРУГИХ ПРИНЕС АИСТ, А ТРЕТЬИХ РОДИТЕЛИ СКАЧАЛИ С САМОГО КЛЕВОГО САЙТА.

■ МАЛЫШ ХОТЕЛ РОДИТЬСЯ ТАЛАНТЛИВЫМ МУЗЫКАНТОМ, НО РОДИТЕЛИ БЫЛИ ПРОТИВ.

Полезно знать

ОТ КОКЛЮША И ЗАТЯЖНОГО КАШЛЯ У ДЕТЕЙ НАШИНКУЙТЕ РЕПЧАТЫЙ ЛУК. УЛОЖИТЕ ЕГО СЛОЯМИ В ПОЛ-ЛИТРОВУЮ БАНКУ: ЛОЖКУ ЛУКА — ЛОЖКУ САХАРА. ОСТАВЬТЕ БАНКУ В ТЕПЛОМ МЕСТЕ НА НОЧЬ. ДАВАЙТЕ ПО 1 ЧАЙН. ЛОЖКЕ 3 РАЗА В ДЕНЬ.

Ходунки оказали медвежью услугу

Когда моему Андрюше было всего 9 месяцев, купили ему ходунки. Уже потом, когда он начал самостоятельно ходить, обратили внимание, что у него косолапая походка. Побежали к ортопеду. Вот там он и сказал, что с покупкой ходунков мы оказали ребенку медвежью услугу.

Дело в том, что правильная опора на ножки в 8-9 месяцев находится только в процессе своего становления. И в этом процессе начинается формирование и распределение мышечной силы, привыкание к весу своего тела. А двигательный стереотип при перемещении в ходунках значительно отличается. Движение ног выглядит как подгребание, стопы устанавливаются в косолапое положение, и у ребенка не появляется ощущения веса своего тела, работает ограниченная группа мышц. Этот ненужный в дальнейшем двигательный стереотип фиксируется, мешая формированию правильной походки.

Е. Хохлова, Пятигорск, Ставропольский край

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Как там, у них?

Для малыша весь мир — мама!

В Африке и многих странах Азии матери носят детей на спине. Мама осторожно наклоняется и сажает кроху на спину, затем оборачивает и затягивает прямоугольный кусок плотной ткани вокруг себя и ребенка.

* Может ли малыш упасть из такого положения? Этого почти никогда не случается. Привязывая младенца, мать одной рукой поддерживает его, а другой затягивает пеленку. Африканки носят детишек на спине до 3 лет, если у мамы не родится другой малыш, который займет место первого.

* Совсем маленьким детям матери поддерживают шейку с помощью другой пеленки, которую завязывают так же, как и основную. Малыши или спящие дети будут держаться крепче, если их ручки спрятаны под пеленкой.

* Малыш, привязанный к спине матери, чувствует себя удобно и может быть с нею везде, где бы она ни находилась. Если плачущего ребенка посадить на спину матери, он засыпает, а мама продолжает заниматься своим делом.

* Снимать спящего малыша со спины и класть на кровать надо очень бережно. Многим детям не нравится, когда их тревожат во сне. Поэтому мать осторожно ложится на бок и тихонько развязывает пеленку, которая теперь служит покрывалом. Иногда, чтобы ребенок думал, что он сидит на спине у матери, она просто кладет впереди него подушку.

* Мама всегда знает, что нужно ребенку. Если малыш болен или мокрый, мама это почувствует.

* Малышам нравится, когда мама рядом. В Африке легко увидеть счастливых детей. Они сидят на спинах матерей. Одни дремлют, другие играют с мамиными волосами, ушами или бусами. А некоторые подпевают маме, когда она поет в такт своему шагу.

Доказано, что из-за постоянной физической и духовной близости с матерью африканские малыши до 2 лет опережают в развитии своих европейских «колясочных» сверстников! Ведь в раннем возрасте весь мир — это и есть мама!

МАЛЕНЬКИЕ ДЕТИ НИКОГДА НЕ СПЯТ. ОНИ ПРОСТО ЛЕЖАТ НА ПОДЗАРЯДКЕ.

Полезно знать

● Веки спящего крохи неплотно закрыты: сквозь них проглядывает полоска белка, а сами глаза будто «закатились»... Вид этих немигающих глаз беспокоит родителей. Не тревожьтесь: для грудничка это норма, если в остальном он здоров. К году все пройдет.

● Нередко у ребенка укорочена подъязычная уздечка, с помощью которой мы можем произносить звуки «ш», «ж», «р», «л». Если язычок крохи совсем не может подняться к твердому нёбу, пусть малыш вылизывает блюдце или тарелочку со сладким вареньем.

● Если у вашего малыша хорошо дышит носик, а рот часто приоткрыт, виден язычок и даже текут слюнки, попробуйте поиграть в игру «Усики». Пока малыш рисует или смотрит телевизор, пусть держит во рту соломинку для коктейля, словно усики у котенка. Если делать это постоянно, когда не требуется речевое общение, то мышцы губ, щек, подбородка понемногу укрепятся, и малыш начнет реже приоткрывать рот.

Такой случай

«А ВЫ ГДЕ ОДЕВАЕТЕСЬ?»

Вечер. Внучка рисует увлеченно, мы смотрим телевизор — реклама сети магазинов «Снежная королева» (шубки там всякие, шапки...), и голос за кадром вопрошает: «А вы где одеваетесь?». Сонечка, не оборачиваясь, недовольно отвечает: «Где, где, в коридоре...» Давно мы так не хохотали!

Л. Г. Гордеева, Саратов

С МАМОЙ В ОДНОЙ КРОВАТИ

Африканский профессор сделал открытие: ребенок должен спать рядом с мамой в одной кровати до 3 лет. Тогда и малыш вырастет здоровым, и в доме воцарится мир и благодать. Возникает вопрос: где все 3 года будет спать папа? Но это науке пока неизвестно.

С. Н. Гарипова, Тверь

Умные мысли

■ РОДИТЕЛИ МЕНЬШЕ ВСЕГО ПРОЩАЮТ ДЕТЯМ ТЕ ПОРОКИ, КОТОРЫЕ ОНИ ИМ ПРИВИЛИ.

Фридрих Шиллер

■ РЕШИВ ЖЕНИТЬСЯ, РАССПРОСИ СОСЕДА, УЖЕ ЖЕНАТОГО.

Менадр

■ ЧЕЛОВЕК ЧУВСТВУЕТ СЕБЯ НА СЕМЬ ЛЕТ СТАРШЕ НА ДРУГОЙ ДЕНЬ ПОСЛЕ СВАДЬБЫ.

Фрэнсис Бэкон

■ ЖЕНА И ДЕТИ УЧАТ ЧЕЛОВЕЧНОСТИ, ХОЛОСТЯКИ ЖЕ ВСЮ ЖИЗНЬ МРАЧНЫ И СУРОВЫ.

Александр Дюма

Дети и пиротехника

Судя по статистике обращений в травмпункты в праздничные дни, многие родители так и не смогли объяснить своим детям, что пиротехнические изделия — не игрушка.

* Позвольте поучаствовать детям в подготовке праздничного фейерверка, расскажите им, как все делается и для чего, и ваши дети никогда не заработают травм, связанных с использованием пиротехнических изделий.

* Покупайте пиротехнику и фейерверки только в специализированных магазинах и не экономьте на качестве.

* Ни в коем случае не жгите пиротехнические изделия в квартире, так как большинство из них выделяют токсичные вещества при горении.

* Мощные фейерверки не следует запускать вблизи домов, а также при сильном ветре.

* При запуске салютов не следует направлять петарды на людей или на себя, даже в шутку.

Сваты

Новые родственники

У ВАШЕГО ЗЯТЯ ИЛИ НЕВЕСТКИ ЕСТЬ РОДИТЕЛИ, КОТОРЫЕ ТОЖЕ БЕСПОКОЯТСЯ ЗА СВОЕГО РЕБЕНКА. КАК ЖИТЬ В МИРЕ?

Будьте вежливы. До панибратства далеко: не стоит шутить на деликатные темы, не будьте чересчур откровенны. Дело до всего дойдет, но постепенно.

Помните про даты. Дни рождения, юбилеи, памятные даты — запомните все это и не забывайте поздравлять, пусть даже и формально. Букет цветов, открытка, небольшой сувенир — этого будет достаточно. Поверьте, эта мелочь запомнится!

Узнайте, кто чем дышит. Поинтересуйтесь, чем занимаются новые родственники, как проводят свободное время, с кем общаются. Возможно, у вас найдутся общие интересы, а если нет, то вы всегда сможете поддержать разговор или выбрать правильный подарок.

Говорите о проблемах. Если вы чем-то недовольны в поведении зятя или снохи, об этом обязательно стоит сказать. Но нельзя облачать это в форму оскорбления, угрозы, вызова.

Семейные праздники. Может быть, вам не хочется видеть новых родственников на своем дне рождения или годовщине, но сделайте над собой усилие на благо семьи. Пусть семейные праздники станут традицией и временем общения всех родственников.

Объединяйтесь! Иногда сваты могут стать отличной поддержкой. Ваши взрослые дети задумали потратить кучу денег на машину, не имея при этом собственного жилья? Смело объединяйтесь против них!

Ушиб копчика

Опасная травма

Поскользнувшись на льду, малыш, как правило, приземляется на пятую точку, рискуя травмировать копчик.

Не позволяйте ему одному спускаться по обледенелым лестницам и не катайте по ухабистым горкам. Еще опаснее пластмассовая ледянка, которая не амортизирует удары.

Главный признак ушиба копчика — сильная боль. Кроха безутешно плачет, долго не успокаивается, вы пытаетесь поместить его в саночки, но страдания только усиливаются: сидеть при такой травме очень больно, да и ходить не легче.

Поскорее доставьте малыша домой: уложите на саночки или донесите на руках — сидеть и ходить ему больно!

Разденьте, поверните на животик и приложите к ушибленному месту холод — пакет с замороженными овощами из холодильника, обернутый в полотенце, или мягкую мокрую салфетку (по мере согревания ее нужно менять, только отжимайте получше!). Держите холод до тех пор, пока не пройдет боль.

Если боль не утихла за 30-60 минут, дайте крохе детское обезболивающее в возрастной дозе. Помните, что анальгин и аспирин малышам давать нельзя!

Копчик болит и на 2-й день? Смажьте травмированную зону кремом с диклофенаком натрия.

Боль не прошла за 2-3 дня? Беспокоит дискомфорт при сидении и ходьбе? Срочно покажите малыша хирургу: видимо, травма серьезная!

От кашля — молоко с сосновыми почками

Для лечения кашля у детей отлично подойдет простой, но эффективный рецепт. Уже после одного приема этого средства ребенку станет легче. Нужно вскипятить 0,5 л молока, добавить в него сосновые почки (не более 1 ст. ложки), настаивать 1 час. Выпить настой надо в течение дня. При необходимости можно повторить лечение.

Анна Ивановна, Самарская обл.

Спирт и мёд — хворь пройдёт

В шесть лет у сынишки был подчелюстной лимфаденит. Ни уколы, ни физиопроцедуры не помогали. Уже операцию собирались делать. Помог случай. Повстречала как-то свою знакомую, и она дала совет. Шишку под челюстью смазала медом, наложила марлечку, смоченную спиртом, сверху — компрессную бумагу, на нее — вату и все завязала косынкой. Такой компресс делала на ночь 3-4 раза.

И. Н. Тищенко, Астраханская обл.

Натирали бородавки соком кислых яблок

Уж как я намучилась с сыном в детстве — то и дело у него на руках вскакивали бородавки. То, что рекомендовали врачи, не помогало. Ребенок комплексовал, прятал руки. Поехала как-то с ним в гости к подруге, и она посоветовала простое лечение. Каждый день мы натирали бородавки соком свежих кислых яблок. Постепенно бородавки становились все меньше, потом потемнели, а через 10 дней полностью исчезли.

И. Н. Платова, Чувашия

■ ЕСЛИ У РЕБЕНКА ТЕМПЕРАТУРА, НАДЕНЬТЕ НА НЕГО ЛЕГКУЮ ОДЕЖДУ И ЧАЩЕ ПРОВЕТРИВАЙТЕ ПОМЕЩЕНИЕ.

■ МОЖНО ОБТЕРЕТЬ МАЛЫША ТЕПЛОЙ ВОДОЙ И СДЕЛАТЬ ПРОХЛАДНЫЙ КОМПРЕСС. НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ ПОЛЬЗУЙТЕСЬ ДЛЯ ОБТИРАНИЯ СПИРТОМ.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Прошу помощи

ДИАГНОЗ СРОСШИЙСЯ ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ПЕРЕЛОМ ПРАВОГО БЕДРА

Мама сломала шейку бедра, а это очень сложный перелом. В марте 2012 года на нее накинулась собака, мама упала и сломала правую ногу. Пила обезболивающие, но они не помогали. В больнице врачи наложили гипс и отправили домой. Через месяц гипс пришлось снять — пошли какие-то болячки. Врачи говорили: если кость срастется, мама будет ходить, а если нет — увы!.. Я поехала в Пензу, повезла снимки, врач поставил диагноз сросшийся вертикальный перелом правого бедра. А наши врачи писали «перелом шейки бедренной кости, смещение по длине и под углом, открытым внутрь». Кто прав — не знаю. Операцию не делали, говорят, что давление высокое. Сейчас мама ходит потихоньку с палочкой, а до этого ходила при помощи ходунков. Врачи говорят, что кость срослась. Почему же мама плохо ходит? Я боюсь, что она может упасть в доме или во дворе, когда управляется по хозяйству. А сидеть без дела ее не заставить!

К. Х. Еникеева, Кузнецк, Пензенская обл.

У РЕБЁНКА МОЛЛЮСК НА ЛИЦЕ

При осмотре у дерматолога у моего ребенка обнаружили прыщик на подбородке, сказали моллюск. Мы удалили его, а сейчас опять появился рядом со старым. Как от них избавиться и возможно ли это? Может, кто знает рецепты народной медицины?

Г. Савельева, Тюмень

МЕТЕОРИЗМ И ОТРЫЖКА МЕШАЮТ ЖИТЬ

В течение двух лет после приема любой пищи меня мучает метеоризм и отрыжка. Перепробовала много препаратов, но ничего не помогает. У меня дисбактериоз II степени (отсутствуют лакто- и бифидобактерии). Какие анализы и обследования желудочно-кишечного тракта и других органов мне надо пройти, чтобы найти причину метеоризма? Он мне мешает жить!

Р. А. Назарова, РСО-Алания

ПОМОГИТЕ ВЫЛЕЧИТЬ ЩИТОВИДКУ НАРОДНЫМИ СРЕДСТВАМИ

У меня проблема с щитовидной железой (узел 3,5 см). Нужна операция, но я боюсь ее делать, так как сердце не очень здоровое. Пила сбор от щитовидки и от узлов, но результата нет, даже хуже стало — узел был 3 см, а стал 3,5 см. Может, кто-то смог вылечить это заболевание народными средствами? Буду благодарна за любой совет.

Татьяна Викторовна, Астрахань

В МАТКЕ ОБНАРУЖИЛИ УЗЕЛ, А В ЖЕЛЧНОМ ПУЗЫРЕ ПОЛИП

Мне 37 лет. 10 лет назад удалили две трубы и левый яичник. Последние 3 года принимала гормональные таблетки. Как объяснил доктор, если их не принимать постоянно, яичник увеличивается, и появляются боли. В матке обнаружили фибромиальный узел диаметром 0,8 мм. Лечилась соком чистотела и облепиховым маслом, но ничего не помогло. В желчном пузыре нашли полип размером 0,5-0,8 мм. Делали УЗИ почек. Стенки уплотнены и утолщены. Как избавиться от этих болячек без операции? Откликнитесь, пожалуйста, дайте совет, если кто-нибудь с такими проблемами сталкивался.

Т. Косолапова, Саратовская обл.

У СЫНА КАЛ ПОПАДАЕТ В МОЧЕВОЙ ПУЗЫРЬ

В 2007 году на свет появился долгожданный мой сыночек. Мальчик родился с диагнозом высокая аноректальная атрезия ануса с ректоуретральным свищом. После трех изнурительных операций у моего сыночка лопнули швы и начался гнойно-фибринозный перитонит. Мальчик был на грани жизни и смерти. Но мы верили и надеялись. Все нужно было начинать сначала. Две кишочки вывели в бок, животик был разрезан до пупка. Через несколько месяцев закрыли кишочки, и я надеялась, что наши беды позади. Но увы! Мальчик не может держать кал, штанишки постоянно мокрые. Сын отказывается есть. Плачу, чтобы он не видел. Врачи посоветовали обратиться к целителям. У ребенка образовался свищ, через который кал попадает в мочевой пузырь. Из-за этого есть угроза для почек. Операцию смогут сделать, когда сыну исполнится 9 лет, но дают только 50%-ную гарантию. За операцию нужно заплатить — и каждую копеечку я откладываю для сына. Люди добрые, помогите советом, рецептом, как закрыть этот свищ?

М. В. Копылова, Ленинградская обл.

***

У мамы в горле грибок. Подскажите, как от него избавиться. Если кто-то сталкивался с такой бедой, прошу, откликнитесь!

Е. Н. Мялик, с. Крещеновка, Карагандинская обл., Казахстан

***

У дочери была травма левого глаза, и теперь она полностью не может его открывать. Офтальмолог посоветовал греть глаз яйцом, на ночь закладывать тетрациклиновую мазь. Шрам смазываем мазью «Контрактубекс». Посоветуйте, что нам делать, к какому врачу обратиться и нужна ли повторная операция, чтобы глаз полностью открылся?

О. В. Наконечная, Волгоградская обл.

Волосы сильно выпадают, уже половина головы лысая

Люди добрые, помогите! Моему 8-летнему сыну поставили диагноз облысение. Волосы на голове сильно выпадают, уже половина головы лысая. Это длится почти год. Врачи бессильны, разводят руками и не могут назвать причины, советуют пить витамины. Но все это время ребенок их пьет, и в кожу головы втирали лук, чеснок, соль — ничего не помогает. Обращалась к целителям, но они просят за лечение очень большие деньги, а их у меня нет. Да и неизвестно еще, поможет ли то лечение. Умоляю, помогите моему сыночку! Боюсь, что дети будут смеяться над ним в школе и во дворе, обзывать. Мальчик из-за болезни замкнут и нелюдим. Умоляю на коленях! Помогите хоть чем-нибудь! Подскажите, что мне делать.

Е. Н. Горшкова, Оренбургская обл.

Болит всё тело, голова, задыхаюсь, сердце будто выпрыгивает из груди

Мне 35 лет. С детства была болезненным ребенком, росла в семье, где каждый день были скандалы и драки. В результате начались истерики, появились страхи. Родители водили меня к бабке, чтобы заговорить испуг, но это не помогало. Сейчас мне плохо, но точного диагноза ни один врач не поставил. Лечилась у терапевта, невролога, хирурга и психиатра, но ничего не помогает. Болит все тело, голова, я задыхаюсь, сердце будто выпрыгивает из груди (кардиологи обследовали — проблем с сердцем нет). А полгода назад шла по улице и меня начало шатать. С тех пор так и хожу и, если не прижмусь к чему-нибудь, могу упасть.

Уже 4 года не работаю, живу на пенсию родственников. Мне очень стыдно. Инвалидность не дают. Если сделаю уборку в квартире, полдня лежу обессиленная, все тело трясется. Психиатры говорят, что это нервное истощение, но выгляжу хорошо. Пью таблетки, которые назначают, но они не помогают. Хожу в церковь, молюсь, заказываю за здравие свое и всех родственников. Люди тоже за меня молятся. Знакомая женщина заказывала в разных церквях и сорокоуст, и Псалтырь читать. Подаю милостыню, зажигаю свечи всем святым, Богородице, Иисусу Христу, но мне становится все хуже. Жизнь потеряла смысл, людей обхожу стороной. Люди добрые, если знаете хорошего врача или больницу, напишите, пожалуйста! Адрес оставляю в редакции.

Н. И. Орешкина, Волгоградская обл.

■ РАСХОДЫ НА ШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ БУДУТ СОКРАЩАТЬ, ПОКА В ПРАВОПИСАНИИ НЕ ОСТАНЕТСЯ ОДНО ЕДИНСТВЕННОЕ ПРАВИЛО: КАК СЛЫШЕЦА — ТАК И ПИШЕЦА.

■ ЕСЛИ ТРИ РАЗА ПЛЮНУТЬ ЧЕРЕЗ ЛЕВОЕ ПЛЕЧО, ТО ВЕРОЯТНОСТЬ, ЧТО ПОЛУЧИШЬ ПО ГОЛОВЕ СЗАДИ, ПОВЫШАЕТСЯ В ТРИ РАЗА.

■ КАК ПРИЯТНО: РАННИМ СУББОТНИМ УТРОМ ДАТЬ РЕБЕНКУ ГРЕМЯЩУЮ ИГРУШКУ И СО СЛОВАМИ «ПОКАЖИ ПАПЕ» НАПРАВИТЬ ЕГО В СТОРОНУ СПАЛЬНИ...

К читателям

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛА ПРОБЛЕМА СО ЗДОРОВЬЕМ, НЕ СТОИТ БОРОТЬСЯ С БЕДОЙ В ОДИНОЧКУ. РАССКАЖИТЕ О СВОЕЙ БОЛЕЗНИ. НАВЕРНЯКА СРЕДИ ЧИТАТЕЛЕЙ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ НАЙДУТСЯ ТЕ, КТО ЗНАЕТ ПРОВЕРЕННЫЕ, НАДЕЖНЫЕ, ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СПРАВИТЬСЯ С ВАШИМ НЕДУГОМ.

SOS!

Каждый раз, когда дочь падает в обморок, я умираю вместе с ней

Я в отчаянии! Хочется выйти на улицу и кричать: «Люди, помогите!» Но вокруг равнодушие, никого чужая беда не трогает. Мой муж вот уже 9 лет инвалид I группы, парализован. Мы с дочерью (ей 33 года) ухаживаем за ним. Я получаю мизерную пенсию — 6700 рублей. Когда дочь работала, получала 4500 рублей. Я вынуждена была работать сутки через трое за 5000 рублей, чтобы как-то жить. А вся пенсия мужа уходила на коммунальные услуги и на лекарства. Трудно было, но выживали. Но случилось большое несчастье: дочь повредила голеностопный сустав — закрытый перелом, стопа была полностью оторвана, свешивалась на одну сторону. Перенесла две операции, стопу восстанавливали с помощью пластин и штырей. Наркоз делали в спинномозговую жидкость. После операции у дочки стали случаться припадки. Первый — в больнице, когда дочь отошла от наркоза. Она захрипела, закатила глаза и одеревенела. Больные вызвали врачей, ей дали таблетки. На следующее утро вызвали заведующую неврологическим отделением, она сказала, что это не эпилепсия, а как только дочь встанет на ноги, ее нужно будет обследовать на томографе. Дочке выписали лекарства, но, к сожалению, не помню какие. Дочь пробыла на больничном в общей сложности 8 месяцев. Нога срослась неправильно (стопа немного повернута в сторону) и не сгибалась до конца. Но от третьей операции на сухожилиях мы отказались. Я повезла дочку в Нальчик, сделали томографию головного мозга и сосудов, заключение томограммы головного мозга такое: снижение кровотока в правой позвоночной артерии. А это заключение томографического исследования сосудов: энцефалопатия конвексительной коры, внутричерепная гипертензия при наличии клиники. Прошли платного невролога, который в течение 3 месяцев каждый месяц делал энцефалограмму. А потом сказала, что у дочки эпилепсия, и назначила лекарства: «Мексидол», «Танакан», «Депакин», витамин B_6. Но приступы все равно повторялись. Через 3 месяца мы пошли в нашу поликлинику. Молодая врач-невролог назначила следующие препараты: «Депакин», «Танакан», глицин, «Кавинтон».

Во время лечения приступы повторялись. Один раз дочка упала дома на кухне, как будто ее ударила молния, и сразу одеревенела. Что я только не делала: и искусственное дыхание, и по щекам била, и водой холодной обливала. Дочь очнулась сама, села и не поймет, где она и что с ней произошло. Вызвали скорую, врач сделал укол и сказал, что, если будет хуже, надо опять вызвать скорую. После этого дочь еще раз теряла сознание. Каждый раз, когда она падала, я умирала вместе с ней. После перелома дочь сильно поправилась (при росте 150 см весит 90 кг). Дочка вышла на работу лаборантом в котельную. 9 ноября мы пошли с ней на базар, и она опять упала — в грязную лужу. Люди помогли вытащить ее, кто-то пытался разжать дочке ложкой рот, кто-то вызвал скорую, кто-то пытался делать искусственное дыхание. Это страшно, это очень страшно! Если бы этот приступ случился в тот день, когда дочка была на работе, мы бы ее уже похоронили. Посоветуйте, как с этим жить, что принимать? Можно ли работать?

Я бы не выпускала дочку из дома. Если с ней случится страшное — мне не жить. Моя дочка — безобиднейшее создание, трудолюбивая, добрая, закончила техникум, скромная, ни с кем не встречалась, не знает, что такое любовь. Вся ее жизнь — работа и дом, уход за больным отцом. Ничего хорошего дочка в жизни не видела. Сейчас у нас нет средств, чтобы показать ее хорошему специалисту. После того как дочка упала на базаре, мы обратились в поликлинику к тому же молодому неврологу. Она опять выписала дочке таблетки. Но помогут ли они? Как дочке жить? Дадут ли с таким диагнозом инвалидность? Я сама еле-еле хожу, у меня гонартроз коленных суставов III степени и остеохондроз, заболевания сердца, желудка, давление, сильные головные боли. Денег на лечение не хватает. Но главное — моя дочь. Не будет ее — не будет меня, муж тоже никому не будет нужен. Помогите, умоляю! Ведь дочке всего 33 года!

Людмила, РСО-Алания

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Спешим помочь

ОТ МОЛОЧНИЦЫ — БЕССМЕРТНИК И ТЫСЯЧЕЛИСТНИК

Для Олеси из Новосибирской обл., автора письма «Зуд не прекращается» («Айболит» №21 за 2013 г.).

Я смогла вылечить молочницу. Расскажу как. Сначала нужно заварить бессмертник: 2 чайн. ложки на 0,5 л кипятка, дать настояться до остывания и пить по 1/2 стакана за 20 минут до еды 3 раза в день в течение месяца. Остатком настоя также в течение месяца надо подмываться после того, как вымоетесь чистой водой. Еще одна полезная трава — тысячелистник. 2 ст. ложки нужно залить 1 л кипятка, настаивать до остывания, процедить и пить по 1/2 стакана настоя за 15 минут до еды 4 раза в день в течение месяца, а остатком подмываться утром и вечером. Закончить лечение надо солянкой холмовой в том же порядке. Через 2-3 месяца повторите курс лечения с самого начала.

Г. П. Маргун, Владикавказ, РСО-Алания

КАЛИНА И БОЯРЫШНИК ПРИ СЕРДЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ

Для З. А. Здоренковой из Белгородской обл., автора письма «Какие травки пить, если сердце больное?» («Айболит» № 23 за 2013 г.).

С огромным уважением к вашему возрасту и взглядам на жизнь хочу поделиться с вами домашними рецептами, которые помогают мне поддерживать свое сердечко. Они достались от бабушки — проверены уже несколькими поколениями. 1 стакан плодов калины залейте 1 л горячей воды, кипятите 8-10 минут, процедите, добавьте 3 ст. ложки меда. Пейте по 1/2 стакана 3-4 раза в день независимо от приема пищи. А еще для сердца полезен боярышник. Возьмите 1 ст. ложку сухих плодов, залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 2 часа в термосе. Принимайте по 1-2 ст. ложки 3-4 раза в день до еды. Долгих лет вам жизни.

С. И. Воронина, Московская обл.

При высокой температуре 1 ст. ложку сухих листьев винограда залейте стаканом кипятка и варите на медленном огне 10 минут, остудите, процедите и пейте по 50 мл 4 раза в день.

С ВНУТРЕННИМ ОТИТОМ Я ЖИЛА НА ПРОТЯЖЕНИИ ПЯТИ ЛЕТ

Для Д. П. Родионовой из Самарской обл., автора письма «Попала под дождь, оба уха стали беспокоить» («Айболит» № 21 за 2013 г.).

У вас однозначно внутренний отит, его еще называют лабиринтит. Ухудшение слуха, непрекращающийся шум в голове и ушах, скверное самочувствие — с такими проблемами я жила на протяжении пяти лет. Но могу с уверенностью сказать, что я простилась с недугом раз и навсегда. Делюсь со всеми читателями простыми и доступными рецептами.

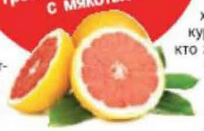
* Закапайте по 1-2 капельки в каждое ухо аптечной настойки календулы. Курс — 10 дней, сделайте перерыв на 10 дней и повторите лечение.

* При приступе ушной боли смешайте глицерин и спирт в соотношении 1:1, смочите ватный тампон в смеси и введите в слуховой проход на 2 часа.

* В растворе мумие смочите ватку, отожмите и вложите в ухо. Подержите 5-7 минут, выньте ватку и закройте ухо теплым платком.

* В эмалированную кастрюлю положите 5 лавровых листиков и залейте стаканом воды. Доведите до кипения, снимите с огня, укутайте, настаивайте 2 часа. Закапайте в каждое ухо по 5 капель теплого отвара и выпейте 2 ст. ложки. Процедуру повторяйте 3 раза в день.

От атеросклероза и гипертонии полезно за 30 минут до еды выпивать по 1/4 стакана грейпфрутового сока с мякотью.



* Советую каждый день съедать по 1/4 лимона с кожурой.

В пожилом возрасте бережнее относитесь к своему здоровью. Держите в тепле не только ноги, но и голову.

Т. Р. Макаришева, Омская обл.

ОТ ЯЧМЕНЯ ИЗБАВИТ ДИЕТА

Для Л. П. Рюшенко из Тверской обл., у ее мужа на одном и том же месте третий раз появляется ячмень («Айболит» №21 за 2013 г.).

Знаю заговор, помогает на ура и мне, и дочке. Указательный палец смочите голодной слюной, наговорите 3 раза и помажьте ячмень. Слова произнесите такие: «Господи, благослови! Солнце на запад, день на исход, сучок на глазу на вход, сам пропадет, как чело почернеет. Ключ и замок словам моим». Соблюдайте диету, употребляйте только сырые фрукты и овощи, йогурт, травяные чаи, фруктовые соки и минеральную воду в течение недели. А моей сестре помог другой заговор. Сложите пальцы в фигу, подставьте к глазу больного и говорите: «Ячмень, ячмень, на тебе кукиш, на кукиш корову купишь, корова сдохнет, ячмень сохнет». Повторите три раза подряд.

П. Н., Ивановская обл.

СО ВРЕМЕНЕМ ОТ БОЛИ ДАЖЕ НА КОЛЕНИ ВСТАТЬ НЕ МОГЛА

Для Н. А. Зубцовой из Ливен, Орловской обл., автора письма «Когда колени скрипели, не обращала внимания. А потом одно из них пронзила сильная боль» («Айболит» №16 за 2013 г.).

Всем, кто хочет серьезно полечить свои суставы и вообще что-либо, но не знает, куда обратиться, как приобрести путевку, надо ехать на любой курорт России, например в Краснодарский край, или на Алтай, или в бывшие союзные республики — Украину, Прибалтику, Грузию, Азербайджан. Только сначала надо написать письмо в Главное управление здравоохранения того города-курорта, куда хотите поехать: Ялта (Крым), Сочи (Краснодарский край), Цхалтубо (Грузия), Трускавец (Украина). В письме надо указать заболевание, приложить копию медицинского заключения с диагнозом, а в конце письма указать месяц, когда удобно приехать. На конверте обязательно написать адрес: «Главное управление здравоохранения» или «Главное курортное управление», обязательно с индексом (можно узнать на почте). Ответ обязательно получите.

Конкретно вам хочу посоветовать курорт, который мало кто знает: Украина, город Славянск (недалеко от Донецка). Там находится здравница с местными лечебными грязями и лечебной минеральной водой (там более 20 минеральных ванн), в которой лечат любые болезни суставов и гинекологию. У меня с детства болели ноги, кости ломило. С возрастом стало ясно, что болят колени, особенно на погоду. Со временем от боли даже на колени встать не могла. Объездила много курортов, но нигде не почувствовала улучшения. Случайно в возрасте 35-39 лет по соцстраховой путевке оказалась на лечении в Славянске. Сейчас мне 72 года, а я и не вспоминаю, что такое боли в коленях.

Н. Д. Здоренкова, Москва

Мой брат трофическую язву вылечил травяными аппликациями. Лечение длительное, требует терпения и настойчивости

Для З. М. Берсановой из Грозного, автора письма «Наутро лопается кожа и появляется новая язва» («Айболит» №22 за 2013 г.).

Найдите причину вашей трофической язвы: диабет, тромбофлебит, атеросклероз сосудов нижних конечностей, травма и т. д.

Трофическая язва — это сосудистое заболевание, появляется она там, где нарушается кровообращение. Лечение надо начинать с разжижения крови, укрепления сосудов и восстановления циркуляции крови. Из медикаментов надо принимать в течение месяца 2 раза в год один из препаратов: «Трентал», «Агапурин», «Галидор». Из болеутоляющих попробуйте те, что не принимали: «Кетонал», «Кеторол», «Пенталгин», «Нимесил», «Найз», «Катадолон» (дорогой, но эффективный). В пищу употребляйте продукты, которые разжижают кровь: лук, чеснок, растительные масла, рыбу, геркулес, свеклу, семечки подсолнуха, имбирь, пейте больше воды и аптечные препараты, содержащие аспирин: «Кардиомагнил», «Аспинкардио». Попробуйте рецепты народной медицины.

* Понадобится 220 г лука, 100 г чеснока, 100 г меда, 50 г лимонного сока. Лук и чеснок пропустите через мясорубку, смешайте с соком одного лимона и медом. Принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день в течение длительного времени.

* Смешайте в равных частях мелиссу или мяту, пустырник, боярышник, красный клевер. 1 ст. ложку сбора залейте 1 стаканом кипятка, томите на водяной бане 10 минут, охладите, процедите, принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды в течение 2 месяцев.

Мой брат по совету врача трофическую язву вылечил травяными аппликациями. Лечение длительное, требует терпения и настойчивости. Купите столько марли, чтобы можно было обернуть ногу от стопы до коленного сустава в 4 слоя. Перед процедурой вымойте ногу водой (37°С) с хозяйственным мылом, не задевая язву. Место вокруг язвы обработайте спиртом или водкой. Процедуру делайте 2 раза в день и на ночь. А теперь о составе аппликаций.

* Возьмите в равных частях кору дуба, кору белой ивы, плоды каштана конского. 1 ст. ложку смеси залейте 1 стаканом кипятка, томите на водяной бане 20-30 минут, настаивайте до остывания, процедите. Смочите в настое марлю, отожмите, обмотайте ногу от ступни до колена, сверху — сухой хлопчатобумажной тканью. Держите 4 часа, затем 2 часа делайте воздушную ванну. Курс лечения — 3 недели.

* Смешайте в равных частях календулу, ромашку, каланхоэ, шалфей, череду. 1 ст. ложку сбора залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте до остывания, процедите. Смочите в настое марлю, отожмите, обмотайте ногу, сверху — марлей или старой простыней, смоченной в растворе морской соли (1 ст. ложка на 1 л воды). Полиэтиленом обматывать не надо, так как нога должна дышать. Процедуру делайте утром и вечером в течение 3 недель.

Попробуйте еще такой рецепт. Истолките по 3 таблетки «Бисептола», «Анестезина», стрептоцида и анальгина. Сначала обработайте язву перекисью водорода, затем присыпьте порошком. Перевязывать не надо, язва должна быть открытой. Процедуру делайте утром и вечером до излечения.

Не теряйте надежды на выздоровление, боритесь и побеждайте болезнь!

Н. Б. Лысенко, Ставрополь

Чистотел если не избавит от кондилом, то хотя бы замедлит их рост

Для Руслана из Дагестана, автора письма «За пару недель кондилом стало больше» («Айболит» №19 за 2013 г.).

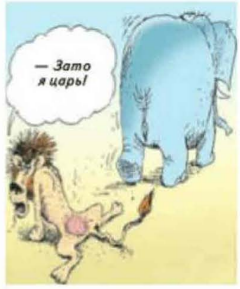
Только дурак не заметил бы, что врачей интересуют исключительно деньги (оба заломили заоблачные суммы и готовы были класть меня в стационар даже без анализов!). Возможно, мне просто не довелось попасть к какому-нибудь сердобольному специалисту, который действительно хочет помогать людям, а не трясти с них деньги. У моей подруги была такая же проблема. Она сделала настойку чистотела на водке и начала принимать по 1 ст. ложке в 1/2 стакана воды за 30 минут до еды каждое утро — ей помогло. Более того, это средство помогло и ее знакомой: у той кондиломы были даже в пищеводе, если не ошибаюсь, а оперироваться ей нельзя было по показаниям. Чистотел если не избавит от кондилом, то хотя бы замедлит их рост и развитие. О себе могу сказать, что я в начале августа начала принимать эту настойку, но с минимальной дозы: 1 капля на 1 ст. ложку, затем каждый день увеличивала дозу на 2 капли (неизвестно, как организм отреагирует на чистотел, ведь он очень ядовит). Сначала после приема меня немного мутило и были неприятные ощущения в желудке, сейчас все нормально, хотя до полной столовой ложки я еще не дошла. У меня кондиломы вокруг заднего прохода и в прямой кишке. Одна была маленькая прямо на сфинктере, но сейчас ее нет. Не знаю, связано ли это с приемом настойки, но те, что вокруг заднего прохода, ежедневно еще и прижигаю настоем чистотела и обрабатываю маслом чистотела (купила в аптеке). Потихоньку они отваливаются — следов нет. Однозначно не могу сказать, что такой метод всем подойдет, но у себя я заметила положительную динамику, и это меня очень радует. До начала приема настойки пила таблетки «Циклоферон», принимала 2 курса свечей «Виферон», 500000 МЕ, пью до сих пор настойку алоэ с медом на кагоре (для поднятия иммунитета хорошо), ну и стараюсь употреблять в пищу только полезные продукты.

А. П., Ростовская обл.

К читателям

ОГРОМНОЕ СПАСИБО ВСЕМ, КТО НЕРАВНОДУШЕН К ЛЮДСКИМ СТРАДАНИЯМ. НЕТ ЦЕНЫ ВАШИМ ПИСЬМАМ В РЕДАКЦИЮ! ВАШИ СОВЕТЫ, ОСОБЕННО РЕЦЕПТЫ, ПРОВЕРЕННЫЕ НА СОБСТВЕННОМ ОПЫТЕ, ДАЮТ НАДЕЖДУ НА ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ ОТЧАЯВШИМСЯ И ПОБУЖДАЮТ БОРОТЬСЯ ЗА ЖИЗНЬ. ПУСТЬ ГОСПОДЬ БУДЕТ МИЛОСТИВ К ВАМ, ДАСТ ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ ВАШИМ РОДНЫМ И БЛИЗКИМ!

КОГДА ВЫ ПЕРЕЧИСЛЯЕТЕ, ЧТО НУЖНО КУПИТЬ ДЛЯ ОБНОВЛЕНИЯ ГАРДЕРОБА, ИДЕАЛЬНЫЙ МУЖ ДОЛЖЕН ВЕСТИ СЕБЯ КАК ВО ВРЕМЯ ИСПОЛНЕНИЯ ГОСУДАРСТВЕННОГО ГИМНА: ВСТАТЬ И ПОДПЕВАТЬ.



Домашнее сосудорасширяющее средство

Есть прекрасное сосудорасширяющее средство, которое снимает спазмы сосудов головного мозга, а также сердечные спазмы, помогает от одышки и склероза. Головку чеснока средних размеров очистите, растолките в кашицу, выложите в стеклянную банку, залейте 1 стаканом нерафинированного подсолнечного масла и поставьте в холодильник на нижнюю полку. На следующий день выдавите 1 чайн. ложку лимонного сока, добавьте 1 чайн. ложку чесночного масла, размешайте. Принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — 1-3 месяца. После месячного перерыва повторите.

И. В. Рогова, Адыгея

Вместо лекарства — сироп айвы

Айва очень хорошо действует на аппетит и пищеварение, снижает холестерин, повышает жизненный тонус. А мне айва помогла избавиться от анемии. Использую ее в любых видах: как гарнир к мясу, просто запекаю в духовке, варю варенье и повидло. Есть у меня и любимый лечебный десерт из айвы с медом. Плоды очищаю, удаляю сердцевину, нарезаю дольками, выкладываю в кастрюлю, заливаю кипяченой водой и варю, пока дольки не станут мягкими. Затем айву достаю, а отвар процеживаю. В посуду выкладываю мед из расчета на 1 кг айвы 2 кг меда, вливаю 1/2 стакана отвара айвы и готовлю сироп. В кипящий сироп выкладываю вареные дольки айвы и варю, пока они не станут прозрачными.

Г. Н. Пухова, Краснодарский край

Лечебная каша при обострении нефрита

Готовлю эту лечебную кашу, и она ускоряет выздоровление при обострении нефрита. Мою и нарезаю 1 стакан сухих груш, смешиваю с 4 ст. ложками овсяной крупы и варю в 1 л воды (когда вода закипит, убавляю огонь). Снимаю кашу с огня, накрываю крышкой и полотенцем и оставляю на 3 часа, чтоб сухофрукты размягчились. Ем кашу по 1 стакану 3 раза в день. Когда впервые провела 5-дневный курс лечения при обострении нефрита такой кашей, поправилась намного быстрее.

И. Н. Куприянова, Екатеринбург

ЧТОБЫ ХОРОШО ВЫСЫПАТЬСЯ, НУЖНО СПАТЬ 8 ЧАСОВ В ДЕНЬ. И ЕЩЕ СТОЛЬКО ЖЕ НОЧЬЮ.

Знаете ли вы, что...

● У тех, кто в детстве ежедневно пил молоко, ел молочные продукты и сливочное масло, значительно снижается риск развития бронхиальной астмы. Это происходит благодаря жирным кислотам, которые содержатся в молочных продуктах.

● Женщины, которые часто пьют ячменное пиво, рискуют заболеть псориазом. Ученые полагают, что в этом виноват не алкоголь, а ячменный крахмал. Пиво почему-то «неравнодушно» именно к женщинам. Что касается вина и ликера, эти напитки псориаз не вызывают.

● Лимон способен разрушать злокачественные клетки, не затрагивая здоровые, при 12 раковых образованиях, включая рак груди, простаты, поджелудочной железы. Поэтому онкологическим больным надо почаще есть лимон, пить сок, готовить напитки с лимоном, использовать его в выпечке.

ЛАПША из писем читателей

Всю жизнь мечтаю, чтобы люди были пластилиновые! Взял лишнее с боков и живота и в грудь, в груды!

К. Алферова, Астраханская обл.

Муж весит 100 килограммов. Уже освоили новую сексуальную позу — «камбала» называется. Когда он сверху, а я расплющена и думаю только о том, чтобы не выпали глаза.

Вероника, Москва

Решила ходить в тренажерный зал по ночам (днем некогда). Уже в первую ночь в темный зал неожиданно вошел охранник с фонариком, и я моментально сбросила около 1,5 кг.

С. Павлова, Саранск

■ КОРИЦА, ДОБАВЛЕННАЯ В КОФЕ, ЗАЩИЩАЕТ ОТ СКЛЕРОЗА, СМЯГЧАЕТ НЕРВНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ, ВЫЗВАННОЕ ПЕРЕМЕНОЙ ПОГОДЫ.

■ В КРАСНОМ СЛАДКОМ СТРУЧКОВОМ ПЕРЦЕ СОДЕРЖИТСЯ 100 МГ ВИТАМИНА С НА 100 Г РАСТЕНИЯ. ЭТО ВДВОЕ БОЛЬШЕ, ЧЕМ В ЛИМОНАХ.

Пригодится

Свиное сало от бронхита и кашля

ВСЕ РЕЦЕПТЫ НА ОСНОВЕ СВИНОГО САЛА БЕЗОПАСНЫ И МОГУТ ПРИМЕНЯТЬСЯ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ДЕТЕЙ.

Средство с какао. Смешайте 1 ст. ложку свиного сала с таким же количеством какао и 50 г сливочного масла, которое предварительно растопите. Если под рукой нет какао-порошка, можно добавить плитку измельченного шоколада. Полученную смесь надо принимать натощак за полчаса до еды 2 раза в день. Курс лечения — не менее недели, хотя уже на третьи сутки кашель смягчается, и бронхит постепенно начинает отступать.

Учтите, что свиное сало ни в коем случае нельзя добавлять в кипящее масло, а только в теплое, иначе бронхит такой смесью уже не вылечить.

С молоком и медом. Вскипятите 1 стакан молока, добавьте в него немного меда и свиного сала. Этот напиток надо выпить сразу же, залпом. Лечить бронхит таким способом надо утром и вечером, перед сном.

Даже если бронхит не будет уже беспокоить, принимайте снадобье еще несколько дней. Кстати, молоко со свиным салом и медом не только помогает вылечить бронхит, но и восстанавливает после длительных болезней.

Если бронхит запущен и больного постоянно мучает изнурительный кашель, несколько дней подряд перед сном тщательно растирайте спину и грудь слегка подогретым свиным салом, разогревая кожу ладонями. После чего обмотайте туловище шерстяным платком. Ночью желательно укрыться потеплее.

От бронхита можно избавиться, если к свиному салу добавить немного прополиса и использовать смесь для растирки. Растопите 0,5 л свиного сала, добавьте к нему 1 ст. ложку аптечной спиртовой настойки прополиса. Смесь подержите на водяной бане, периодически помешивая, до тех пор, пока из прополисной настойки полностью не испарится спирт. Когда масса остынет, переложите ее в емкость и поставьте в холодильник. Для процедуры небольшим кусочком застывшего сала с прополисом растирайте спину и грудную клетку больного. После растирания больного как следует укутайте и уложите спать. Лечить бронхит этим методом надо несколько дней подряд перед сном.

Все на картошку!

Диетическое меню

ЭТОТ ОВОЩ НЕ ТАК УЖ БЕЗНАДЕЖЕН ДЛЯ ТЕХ, КТО СТРОГО СЛЕДИТ ЗА СВОЕЙ ФИГУРОЙ. ЕСЛИ ПРАВИЛЬНО ЕГО УПОТРЕБЛЯТЬ, МОЖНО И ПОХУДЕТЬ.

Картофель ешьте вместе с кожурой: так его можно превратить в диетический продукт. Исключение: овощ, который перезимовал. По содержанию калия и витамина С картофель опережает банан (при практически одинаковой калорийности).

Первый вариант (3-4 дня)

Результат: минус 1-2 кг.

Подготовка: запеките около 1 кг картофеля в кожуре — порция на весь день.

Режим питания: съешьте приготовленный картофель в 5-6 приемов. Можно добавить к нему зелень и приправы по вкусу (укроп, петрушку, зеленый лук, чеснок, тмин). Исключите соль и сократите употребление растительного масла. Если поймете, что не справляетесь с голодом, можете на обед съесть сырые овощи на выбор: морковь, перец, капусту.

Второй вариант (от 3 дней, но не более недели)

Результат: минус 2-3 кг.

Подготовка: такая же, как в первом варианте.

Режим питания: как и в первом варианте диеты, съешьте картофель в 5-6 приемов, добавив к нему зелень и приправы по вкусу. Кроме картофеля в течение дня можно съесть 50 г нежирного отварного мяса или 2 вареных яйца, 100 г творога, 200 г тушеных овощей.

Третий вариант (3 дня)

Результат: минус 1,5-2 кг.

Примерное меню на день: на завтрак выпейте 1 стакан нежирного кефира. На обед сделайте картофельное пюре без масла с зеленью. Для ужина приготовьте салат: 200 г отварного картофеля, сваренное вкрутую яйцо, капля бальзамического уксуса, 1 чайн. ложка любого растительного масла, зелень и черный перец — по вкусу. Если между основными приемами пищи чувствуете голод, выпейте кефир или йогурт.

С. Н. Сметанина, диетолог, врач I категории

Не навреди

Снижаем аппетит

Намотай на ус

ДЛЯ ЭТОГО СУЩЕСТВУЕТ НЕСКОЛЬКО ПРОВЕРЕННЫХ НЕСЛОЖНЫХ ХИТРОСТЕЙ.

1 **Пейте перед едой.** Стакан воды, сока или чая за 20-30 минут перед едой наполнит желудок и обманет чувство голода. В результате вы съедите меньше. К тому же это прекрасный способ запустить процесс пищеварения. Кстати, еще один отличный вариант — начинать трапезу с тарелки легкого овощного супа.

2 **Откажитесь от острого и соленого.** Приправы, пряности, соль способствуют выделению желудочного сока, а значит, разжигают аппетит.

3 **Держите на столе вазочку с фруктами.** Когда вас атакует приступ голода, не мучайте себя — съешьте яблоко, апельсин, грушу, абрикос, пару виноградин. Во-первых, вы всегда будете чувствовать себя сытым, а во-вторых, сможете все время что-нибудь жевать и при этом не будете поправляться.

4 **Выпейте кефир, простоквашу или йогурт.** Все кисломолочные продукты отлично наполняют желудок и при этом добавляют к рациону минимум калорий. Конечно, если пить молочные продукты пониженной жирности.

5 **Ешьте часто, но понемногу.** Тогда вы все время будете сыты, но калорий при этом организм получит не больше, чем ему на самом деле требуется.

6 **Съедайте перед едой кусочек горького шоколада.** Это очень хитрый и при этом приятный трюк! 2-3 кусочка темного горького шоколада перебьют даже самый сильный аппетит. Кстати, эффект будет еще лучше, если вы не просто съедите шоколадку, а пару минут пососете ее, как леденец. Тогда сигнал о том, что в организм поступило много сладкого, а значит, достаточно калорий, пойдет прямо в мозг.

7 **Пейте вместо кофе чай.** Кофе повышает аппетит, а ведь этого нам сейчас совсем не нужно. Зато чай прекрасно наполняет желудок, и места для пищи в нем останется намного меньше. Кстати, если положить в чай дольку лимона и 1/2 чайн. ложки меда, то коварное чувство голода покинет вас на пару часов.

8 **Добавляйте в овощные салаты бобовые.** Они быстро насыщают, поэтому, если вы начнете обед с салата из свежих овощей с фасолью или горошком, то, когда очередь дойдет до основного блюда, вы будете в состоянии осилить всего половину вашей обычной порции.

Внимание! Суперприз 2013 года:

внедорожник BMW X3 стоимостью 2 100 000 рублей ДО СИХ ПОР НЕ ВРУЧЕН!

15 дней до вручения!*

Станьте хозяином нового автомобиля BMW X3!*

*ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ВСЕХ УСЛОВИЙ МАРКЕТИНГОВОЙ АКЦИИ, УКАЗАННЫХ НИЖЕ**

Скорее проверьте, если Призовой номер 113 принадлежит Вам, то именно Вам мы бесплатно вручим внедорожник BMW X3, объявив Вас Главным победителем!

- Возьмите две последние цифры года, в котором Вы родились.
- Теперь добавьте Ваш возраст, достигнутый в 2013 году.
- Если в результате получилось 113 – поздравляем! Вы – наш победитель!

Позвоните по телефону! Станьте хозяином нового внедорожника BMW X3 или 2 100 000 рублей на Ваш выбор!

18+

8 (800) 333-54-64

Звонок бесплатный и с мобильного, и с городского телефона.

03.20645.68.112.1

Трубочки с творожной начинкой

Круглый тонкий лаваш разрезаю на 4 части, чтобы получились треугольники. Готовлю начинку: брынзу натираю на мелкой терке (можно использовать творог), добавляю зеленый лук или укроп, сырое яйцо и все перемешиваю. Вместо лука можно положить давленый чеснок. В треугольник лаваша выкладываю начинку и сворачиваю трубочкой от широкой части к узкой. Кончик смазываю белком, чтобы лаваш не расходился, и обжариваю до золотистого цвета в растительном масле. Выкладываю на салфетку, чтобы впитался лишний жир.

И. Митрофанова, Ростовская обл.

Ни с каким майонезом не сравнить...

Считаю, что 50% вкуса любого мясного и рыбного блюда — это правильный соус. Хочу поделиться рецептом настоящего арабского, от повара из Эмиратов. Безумно вкусно, ни с каким майонезом не сравнить, хотя и калорийно.

Разбейте в миску сырое яйцо, немного посолите и выдавите в него чеснок (по вкусу). Взбейте. Можно ручным миксером, но процесс длится минут 30-40, рука устанет держать, я при помощи комбайна делаю быстрее. Взбивайте яйцо с чесноком до белого цвета. А потом начинается самая ювелирная работа. Не останавливая процесса, медленно тоненькой струйкой вливайте подсолнечное или оливковое масло. Взбивайте до состояния очень густого майонеза.

Количество ингредиентов: 1 яйцо, 3-5 долек чеснока, чуть меньше 1/2 чайн. ложки соли, 0,5 л растительного масла. Я еще добавляю в готовый соус сок половинки лимона. Из этого количества продуктов получается примерно 500 г соуса.

И. В. Новикова, Красноярск

Салат грибной оценит любой

200 г грибов, 2 картофелины, 2 яйца, 1 луковица, 2 соленых огурца, 100 г тертого сыра, майонез, зелень.

Для этого салата годятся любые грибы: подосиновики, подберезовики, маслята, шампиньоны, дождевики, белые. Тщательно их мою, нарезаю и обжариваю на растительном масле. Отдельно обжариваю мелко нарезанный репчатый лук и все остужаю. Картофель отвариваю в мундире, очищаю и нарезаю кубиками. Мелко рублю вареные яйца, маленькими кубиками нарезаю соленые огурцы. Грибы и овощи выкладываю в салатник, сверху посыпаю тертым сыром. Все перемешиваю, заправляю майонезом и украшаю свежей зеленью.

Р. Набиева, Башкортостан

ВАРЕНАЯ СВЕКЛА БУДЕТ ИМЕТЬ ЯРКИЙ, КРАСИВЫЙ ЦВЕТ, ЕСЛИ ВО ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ДОБАВИТЬ В ВОДУ НЕМНОГО УКСУСА ИЛИ ЛИМОННОГО СОКА.

Батон с шампиньонами

Из батона или любого другого хлеба выньте мякиш так, чтобы не повредить корочку. Шампиньоны промойте, мелко нарежьте и потушите с маслом и луком. Охладите, пропустите через мясорубку с мелкой решеткой, добавив тертый твердый сыр, соль, перец и зелень. Батон плотно начините подготовленным фаршем (можете добавить немного мякиша) и поставьте в духовку на 5 минут. Это блюдо можно подать как горячим, так и холодным. Да и начинка может быть разной: из рыбных, мясных и овощных консервов, вареного мяса.

Секреты вкусных пирогов

ЧТОБЫ тесто хорошо подошло, нужно найти для него место без сквозняков. Выложите его в теплую миску и накройте полотенцем.

СМАЗЫВАТЬ изделие из теста яйцом нужно за 5-10 минут до конца выпечки. Делать это следует осторожно, чтобы не помять изделие.

НЕ переборщите с сахаром, иначе пироги могут подгореть, да и тесто будет менее пышным. То же касается соды и ванилина: если их будет слишком много, то изделие получится темным и будет неприятно пахнуть.

СОЛЬ в тесто надо класть осторожно; пересоленное тесто плохо бродит, а изделия из него получаются бледными.

ЕСЛИ хотите добиться большей рассыпчатости и мягкости теста, добавьте в него только яичные желтки. А белки используйте для смазки пирогов перед выпеканием. Тогда они покроются румяной корочкой.

На десерт

Лакомства с бананом

С СЫРОМ И МЯТОЙ

4 банана, 200 г тертого сыра, мята по вкусу.

Бананы очистите, нарежьте ломтиками, выложите в форму, посыпьте сыром и запекайте 10 минут. При подаче выложите и нарежьте на порции. Оформите листиками мяты.

ФРУКТЫ ВО ФРИТЮРЕ «АССОРТИ»

1 банан, 1 груша, 1 яблоко, 1/2 стакана муки, 1 чайн. ложка сахарной пудры, 1 охлажденный белок, 100-150 мл холодной газированной минеральной воды, лед, растительное масло для фритюра, корица, соль по вкусу.

Банан почистите, нарежьте на небольшие кусочки. Грушу и яблоко порежьте дольками. Белок слегка посолите и взбейте миксером в крепкую, гладкую пену. Муку соедините с сахарной пудрой, солью и перемешайте. Кубики льда выложите в стакан, налейте туда минеральную воду, а затем, придерживая лед рукой, влейте охлажденную воду в муку, постоянно помешивая. Аккуратно введите взбитый белок и слегка перемешайте. Выложите фрукты в тесто, все еще раз перемешайте. В небольшой кастрюле разогрейте масло для фритюра. Кусочки фруктов в тесте вилкой опускайте в раскаленное масло, жарьте до золотистого цвета, а затем выложите на бумажное полотенце, чтобы убрать излишки жира. Готовые фрукты посыпьте сахарной пудрой и корицей.

МЕДАЛЬОНЫ С ПЕЧЕНЬЕМ

400 г печенья, 100 г сливочного масла, 1/2 банки сгущенного молока, 2 банана, молотые орехи или тертый шоколад.

Печенье измельчите в крошку, смешайте с мягким маслом, сгущенным молоком и хорошо взбейте. Банан порежьте кружочками толщиной 2 см. Тесто берите небольшими кусочками, расплющьте в лепешку, в середину выложите кружок банана, слепите шарик и придайте ему форму медальона. Обваляйте со всех сторон в орехах или шоколаде, выложите на блюдо и поставьте в холодильник для застывания.

ИНТЕРЕСНАЯ И ПОЛЕЗНАЯ ЗАКУСКА К ЧАЮ: ТОНКО НАРЕЗАННЫЕ ЛОМТИКИ ЛИМОНА ПОСЫПЬТЕ САХАРОМ, А СВЕРХУ ДОБАВЬТЕ НЕМНОГО МОЛОТОГО КОФЕ.

Из курицы

Посытнее

Соте из цыпленка с айвой. 1 тушка цыпленка, 2 айвы, 2 луковицы, щепотка шафрана, пучок петрушки, соль, перец, паприка.

Цыпленка нарежьте, посолите, поперчите и приправьте паприкой. Айву нарежьте на четыре части и удалите сердцевину с семенами. Лук и петрушку измельчите. Обжарьте на растительном масле кусочки цыпленка, пока они не зарумянятся. Добавьте лук и тушите 10 минут. Уложите в сотейник ломтики айвы. Посыпьте шафраном и петрушкой. Влейте воду так, чтобы все содержимое сотейника было ею покрыто. Тушите на самом тихом огне около часа.

С гранатом. Курица, 1 луковица, 1/2 стакана гранатового сока, 1 гранат, 1/2 стакана белого вина, мука, оливковое масло.

Разделите курицу на части, обваляйте в муке и отложите в сторону. В широкой кастрюле нагрейте 3 ст. ложки оливкового масла и спассеруйте в нем мелко нарезанный лук до золотистого цвета. Положите в кастрюлю куски курицы и обжаренный лук и размешайте. Налейте в кастрюлю гранатовый сок и вино. Размешайте, поставьте на огонь и подождите, пока жидкость уменьшится наполовину. Затем уменьшите огонь до минимума, закройте крышкой и держите на огне 45 минут. Когда блюдо будет готово, добавьте зерна граната, хорошо перемешайте и через 5 минут подавайте на стол.

В морковно-апельсиновом соусе. 4 куриных филе, 2 моркови, 2 зубчика чеснока, 2 апельсина, 1 чайн. ложка куркумы, 1 чайн. ложка муки.

Порежьте куриное филе кусочками, морковь натрите на терке, чеснок измельчите. На сильном огне обжарьте кусочки курицы. Как только они приобретут золотистый цвет, добавьте чеснок, соль, куркуму. Перемешайте, выложите морковь и тушите на среднем огне до готовности моркови. Затем добавьте сок апельсина и муку для загустения. Доведите до кипения и тушите еще пару минут.

Аппетитно! *Намотай на ус*

Если остались...

...кислое молоко

Сварите ленивые вареники. Поставьте кислое молоко на маленький огонь, пока не образуется сгусток. Откиньте его на марлю, сложенную в 4 слоя, и подвесьте на 2 часа. Смешайте 200 г такого творожка с 1 ст. ложкой манки, яйцом и 1 чайн. ложкой сахара. Раскатайте пласт толщиной 1-1,5 см, нарежьте ромбиками, отварите в подсоленной воде. Подавайте со сметаной или сливочным маслом.

...вареный рис

Пожарьте котлеты. Смешайте 250 г вареного риса, 2 яйца и спассерованную на растительном масле измельченную луковицу. Посолите, сформируйте котлетки, обваляйте в панировочных сухарях, обжарьте на растительном масле до золотистой корочки.

...пиво

Приготовьте кляр для рыбы и овощей. 3/4 стакана светлого пива, 1 яйцо, мука, 1/2 чайн. ложки соли. Взбейте яйцо, влейте в него пиво, посолите и, продолжая взбивать, добавляйте понемногу муку так, чтобы получилось тесто консистенции жидкой сметаны. Обмакивайте в кляр подготовленные кусочки рыбного филе или других морепродуктов, отваренную цветную капусту или кабачки и жарьте в разогретом растительном масле.

...черствый хлеб

Приготовьте суп. На сливочном масле потушите измельченную луковицу, добавьте 6 ломтиков черствого хлеба, влейте 2,5 л бульона или воды. Посолите, поперчите, всыпьте любимые пряности и варите до готовности. Взбейте блендером.

...огуречный рассол

Испеките печенье. Смешайте по 1 стакану рассола и сахара, 1/2 стакана растительного масла и 1/2 чайн. ложки соды. Всыпьте 4 стакана муки, замесите тесто, разделите на части, скатайте небольшие шарики, приплюсните, уложите на смазанный растительным маслом противень. Выпекайте до готовности в духовке при 180°С.

... макароны

Приготовьте тефтели. 200 г вареных макарон и 2 нарезанные кольцами луковицы обжарьте на растительном масле, измельчите. Смешайте со 100 г рыбного фарша и 2 яйцами. Посолите, поперчите, сформируйте тефтели и готовьте на пару.

...черствая булка

Испеките пирог. Натрите на терке 400 г булки, залейте 1,5 стакана кипящего молока на час. Смешайте с 5 яйцами, 50 г размягченного сливочного масла. Выложите в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму и выпекайте 30 минут. Посыпьте сахарной пудрой.

Обедаем дома

ГУСЬ, ЗАПЕЧЁННЫЙ С ЯБЛОКАМИ

Тушка гуся, соль, перец по вкусу, твёрдые кислые яблоки для начинки.

Тушку промойте в холодной воде и обсушите. Натрите солью и перцем. Яблоки порежьте на четвертинки и неплотно начините ими гуся. Зашейте брюшко крепкой ниткой, положите дичь на противень брюшком вверх, налейте немного кипятка (около 1 стакана) и поставьте птицу в духовку, разогретую до 250°С, на 15-20 минут. Затем уменьшите огонь до 180°С и запекайте 1,5-2 часа, поливая тушку вытопившимся жиром. За 20 минут до готовности уложите вокруг тушки половинки яблок.

СОЛЯНКА В ГОРШОЧКАХ

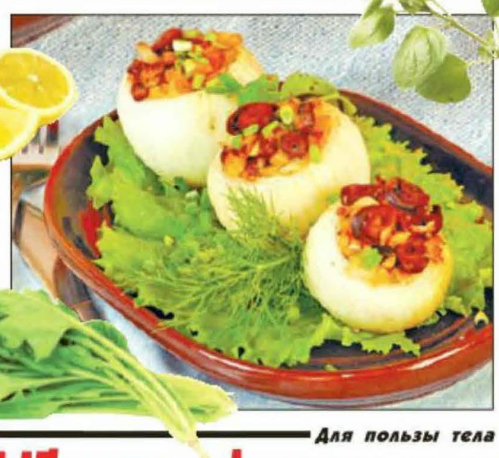
1 л бульона, 200 г ветчины, 4 ст. ложки консервированных грибов, 1 луковица, 2 соленых огурца, по 4 ст. ложки сметаны и сливочного масла, 2 ст. ложки томатной пасты, 2 томата, 1/4 лимона, 10 маслин, зелень.

В порционные горшочки разложите нарезанные на ломтики и слегка обжаренные с обеих сторон ветчину, обжаренный лук, пассерованную томатную пасту и консервированные грибы и залейте мясным бульоном. После этого положите мелко нарезанные соленые огурцы и доведите до готовности в духовке. При подаче в солянку положите маслины (без косточек), сметану, дольки томатов, мелко нарубленную зелень и дольки очищенного от кожуры лимона.

ЛУК, ФАРШИРОВАННЫЙ МЯСОМ

4 большие луковицы, 750 г фарша, 300 г замороженного шпината, 5 ломтиков хлеба, 1/2-2/3 чашки бульона, 1/2 стакана тертого сыра, 1 яйцо, 1 ст. ложка петрушки, 1/2 чайн. ложки соли, по 1/4 чайн. ложки молотого перца и мускатного ореха.

Разморозьте шпинат, слейте воду, измельчите. Лук очистите и отрежьте концы луковиц. Положите в кипящую воду и варите около 20 минут, затем слейте воду и остудите. Удалите внутренние слои лука — у вас должно остаться 5-8 внешних слоев. Обжарьте фарш до розового цвета, добавьте шпинат и держите на огне еще 2 минуты. Снимите с огня, добавьте взбитое яйцо, бульон, хлеб, сыр, петрушку и специи. Ложкой наполните фаршем луковые лукошки и запекайте в духовке 15-20 минут при 180°С.



Для вегетарианцев, и не только

КИСЕЛЬ ИЗ ТЫКВЫ И ЯБЛОК

200 г тыквы, 2 яблока, 1/2 стакана сахара, 1,5 ст. ложки крахмала, 1 г лимонной кислоты, 3,5 стакана воды.

Яблоки и тыкву нарежьте. Положите в кипящую воду, сварите до мягкости, протрите с отваром. Затем всыпьте сахар, доведите до кипения и введите предварительно разведенный охлажденным отваром крахмал. Снова доведите до кипения, охладите.

СПАГЕТТИ С ЧЕСНОКОМ ПО-ИТАЛЬЯНСКИ

250 г спагетти, 3-4 зубчика чеснока, 1 красный острый перец, 1 пучок петрушки, 5 ст. ложек оливкового масла, соль.

Чеснок нарежьте пластинками, перец кусочками. Обжарьте вместе на оливковом масле, пока чеснок не станет золотистого цвета. Спагетти отварите в подсоленной воде до готовности, откиньте на дуршлаг. Смешайте их с чесноком и перцем, подержите немного на огне, посыпьте рубленой зеленью.

ПИРОЖКИ С КАПУСТОЙ

Для теста: 0,5 л минеральной воды, 2 чайн. ложки сухих дрожжей, 1/2 чайн. ложки соли, 2 ст. ложки сахара, мука — сколько возьмет тесто, тушеная капуста для начинки, растительное масло.

В минеральной воде размешайте дрожжи, соль, сахар, добавьте муку, пока тесто не перестанет липнуть к рукам, но и не будет слишком густым. Поставьте тесто в теплое место, чтобы подошло. Слепите пирожки и жарьте на слабом огне.

КОТЛЕТЫ КАРТОФЕЛЬНО-РИСОВЫЕ

500 г картофеля, 1/2 стакана риса, 2 луковицы, 3 моркови, растительное масло, соль и перец по вкусу.

Картофель очистите, отварите, разомните или натрите на крупной терке. Отдельно отварите рис. Обжарьте в растительном масле мелко нарезанные лук и морковь. Соедините с картофелем и рисом, посолите, поперчите и тщательно вымесите. Сформируйте котлеты и жарьте с двух сторон на растительном масле.

Рекомендуем *Для пользы тела*

+ БОБОВЫЕ: мелочь пузатая

По количеству белка бобовые можно сравнить с мясом, а по доле сложных углеводов — с хлебом и крупами. Добавьте к этому отсутствие жира и получите натуральное средство для нормализации уровня холестерина.

В доме малыш

ЯБЛОЧНЫЙ КРЕМ

400 г яблок, 6 яиц, 200 г сахара.

Яблоки испеките, протрите через сито, добавьте половину нормы сахара, желтки и, помешивая, прогрейте до загустения, но не кипятите. Белки взбейте, добавляя оставшийся сахар. В приготовленную массу осторожно введите взбитые белки. Выложите крем в креманки или небольшие пиалы и охладите.

ФАРШИРОВАННАЯ РЕПКА

5 небольших репок, 1,5 стакана сметаны, 50 г сыра, 4 ст. ложки сливочного масла, 1/4 стакана риса, 1 луковица, 2 ст. ложки сухарей, 2 ст. ложки грецких орехов, 2 ст. ложки растительного масла, соль и зелень по вкусу.

Репки сварите до полуготовности, удалите сердцевину и порежьте мякоть. Сыр натрите на мелкой терке. Рис промойте и отварите. Луковицу порубите, обжарьте на сливочном масле, смешайте с мякотью репы, рисом, посолите. Фаршем наполните репки, уложите в форму для запекания, смазанную растительным маслом, полейте сметаной, посыпьте сухарями, измельченными орехами и тертым сыром. Запекайте в духовке 10 минут при 180°С. Посыпьте зеленью.

ГОРОХОВЫЙ СУП С ТЫКВОЙ

1/2 стакана сухого гороха, 300 г тыквы, 2 картофелины, 1 луковица, 1 морковь, 1 л воды, растительное масло, зелень петрушки, соль и перец по вкусу.

Сухой горох замочите на ночь, затем засыпьте в холодную воду и варите до полуготовности. Добавьте нарезанный кубиками картофель, а через 15 минут нарезанную кубиками тыкву, пассерованные лук и морковь. Посолите и варите еще 5-10 минут, пока тыква не станет полупрозрачной. Готовый суп сразу подавайте на стол.

Придать супу богатый насыщенный вкус и нужную густоту можно с помощью небольшого количества спассерованной муки.

ФАСОЛЬ С ОРЕХАМИ И ГРАНАТОМ

0,5 кг фасоли, 100 г очищенных грецких орехов, 1 зубчик чеснока, 10 веточек кинзы, 150 мл гранатового сока, зерна четверти граната, 1 сладкий перец, на кончике ножа молотая корица и гвоздика, соль по вкусу.

Фасоль потушите в сковороде, откиньте на дуршлаг. Измельчите грецкие орехи и нарезанный сладкий перец, истолките растертые вместе чеснок, кинзу и соль. Разведите все гранатовым соком, добавьте корицу и гвоздику, соедините с тушеной фасолью и перемешайте. Готовое блюдо посыпьте сверху зернами граната.

САЛАТ ИЗ БОБОВ И СВЕКЛЫ

1 стакан вареных бобов, 100 г очищенных кедровых орешков, 1 небольшая свекла, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, оливковое масло, зелень, розмарин.

Свеклу варите примерно 1,5 часа, остудите, очистите и нарежьте тонкими длинными ломтиками или мелкими кубиками. Добавьте бобы, мелко натертый чеснок. Лук очистите, нарежьте тонкими кольцами, слегка обжарьте на сковороде на масле, выложите к бобам, хорошо перемешайте. Украсьте мелко порубленной зеленью, веточкой розмарина и толчеными кедровыми орешками. Сбрызните салат оливковым маслом или соком лимона и подайте к столу. Можно добавить стручковую фасоль и отваренную спаржу. В качестве заправки также можно использовать соевый соус.

ГОРОХОВЫЕ КОТЛЕТЫ

1 морковь, 1 луковица, 200 г гороха, 3 ст. ложки растительного масла, 1-2 зубчика чеснока, специи (имбирь, перец, семя укропа), соль — по вкусу.

Замочите на ночь горох. Воду слейте, а горох пропустите через мясорубку. Нарежьте лук и морковь, поджарьте в растительном масле и тоже пропустите через мясорубку. Чеснок перетрите с солью и сухими специями, смешайте. Полученную смесь выдержите около получаса. Сформируйте котлетки и поджарьте в растительном масле.

Бабушкины советы

ХОТИТЕ, ЧТОБЫ КОТЛЕТЫ ИЗ РУБЛЕНОГО МЯСА БЫЛИ ПЫШНЫМИ? ВЫМЕШИВАЯ ФАРШ, ДОБАВЬТЕ ПОЛЧАШКИ МИНЕРАЛЬНОЙ ВОДЫ. ВМЕСТО ХЛЕБА ПОЛОЖИТЕ 1 СТ. ЛОЖКУ ЗАМОЧЕННОЙ В МОЛОКЕ МАНКИ. А ЧТОБЫ КОТЛЕТЫ ПРИОБРЕЛИ ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫЙ НЕЖНЫЙ ВКУС, ДОБАВЬТЕ В НИХ ТЕРТУЮ КАРТОФЕЛИНУ.

Чудо-супчик от головной боли

С возрастом у меня развилась мигрень. Глотала обезболивающие таблетки, делала массаж головы и компрессы — все без толку. Покончить с головными болями помог чудо-супчик, рецептом которого поделилась подруга. Теперь 2 раза в неделю готовлю вкусный и полезный супчик. Для его приготовления нужно: 1 кг свежей речной рыбы (у меня был карп), 20 горошин белого перца, 2 ст. ложки винного уксуса, 1 чайн. ложка соли. В 1,5 л воды полчаса кипячу горошины белого перца, затем вынимаю. Рыбу чищу, разделываю, хорошо мою, нарезаю на куски и обжариваю 2-3 минуты на раскаленной сковороде без масла. Выкладываю в горячую воду (ее остается меньше 1 л), сразу добавляю уксус, солю и варю под крышкой 30 минут. Даю настояться — и целебный супчик готов.

И. В. Воронцова, Кострома

Пригодится

ЦИТРУСОВЫЕ ДОЛГО ОСТАНУТСЯ СВЕЖИМИ, ЕСЛИ ИХ КОЖУРУ СМАЗАТЬ РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ, ПОЛОЖИТЬ В ПОЛИЭТИЛЕНОВЫЙ ПАКЕТ И ХРАНИТЬ В ПРОХЛАДНОМ МЕСТЕ.

Многие ли женщины похвастаются, что муж прислушивается к ним? Ни одной ссоры, ни одного грубого слова, но...

Еще до свадьбы мне так приятны были его слова: «Решай сама, дорогая. Как скажешь, так и будет». Мой Женя был мягким человеком, никогда со мной не спорил, и мне это нравилось. Но вот мы поженились, и я начала задавать ему вполне взрослые вопросы: «Нужно купить холодильник, стиральную машину. Где брать деньги?» Ответ был прежним: «Решай сама, дорогая. Как скажешь, так и будет». Просто катастрофа! Но если вышла замуж за такого покладистого мужчину, который не желает ничего решать, значит, надо брать вожжи в руки. Заняла денег у свекрови и объявила супругу, когда он должен вернуть долг.

Как-то вечером проанализировала три года совместно прожитой жизни. Итог опечалил: ни одной ссоры, ни одного грубого слова от мужа, но... Стоило сказать, что ему надо подумать о хорошей работе, как он побледнел, потом и вовсе увял, вытаращил на меня глаза, кажется, вот-вот заплачет. Обзвонила знакомых и подруг и устроила его на другую работу. На ту, которая меня больше устраивает. Когда объявила мужу об этом, он с радостью на нее перешел.

Но я же сама выбрала себе такого мужа! Когда мы в гостях, муж расслабляется. Он знает, что я всегда поддержу разговор и ему не нужно пытаться быть остроумным. Когда мы собираемся ехать в отпуск, супруг спокоен: путевки и билеты будут. Конечно, я могла бы отправить за ними и его, но убеждена: либо опоздает, либо мы в результате приземлимся в Улан-Удэ вместо Москвы. Он знает, что у меня просчетов и ошибок не бывает, и говорит: «Будет все, как ты захочешь...» Признаюсь, мне это нравится, иначе бы я давно ушла от него.

Многие ли женщины могут похвастаться, что муж прислушивается к их мнению? Мой только и говорит, что про меня, любимую...

Нина, Пермский край

КАЖДЫЙ КИТАЕЦ
В СВОЕЙ ЖИЗНИ ДОЛЖЕН
СДЕЛАТЬ ТРИ ВЕЩИ:
ПОСТРОИТЬ
ДОМ, ПОСАДИТЬ ДЕРЕВО
И ВОВРЕМЯ ОСТАНОВИТЬСЯ...

Теперь не боюсь бабок и даже дружу с ними: угощаю яблоками с дачи и иногда болтаю о погоде...

Бабушки есть почти везде. Это честь и совесть каждого дома и двора. Они обсуждают нас, наших детей, подруг, мужей, любовников. Всегда дежурные по лавочке.

...Вообще-то, их было двое. И обе мои соседки. Когда я проходила мимо и робко здоровалась, важно кивали в ответ и молчали. Было неловко стоять перед дверью в подъезд, нажимать кнопки домофона. Всегда слышала громкий шепоток, когда за мной закрывалась дверь, и знала: бабки меня обсуждают. Тут же перебирала в голове варианты пересудов, искала свои несовершенства и находила:

* последние три дня меня подбрасывали до дома коллеги-мужчины, причем всякий раз разные;
* мой ребенок как-то шумно возмущался на весь двор, когда ему чего-то там не купила;
* собака гуляет без намордника — она мопс, и у нее не на что этот намордник натягивать.

Короче, вся моя семья несовершенна, чего уж там. И вот однажды уже подходила к подъезду и вдруг увидела, что на лавочке сидит одна бабка. Посмотрела на нее, наверное, дольше обычного, а она улыбнулась мне и заговорила. «Сегодня я одна, — сказала бабка приятным голосом (и почему мне раньше казалось, что она говорит дребезжащим, вредным голосом?). — Тамара к дочке поехала. Вот мы с ней всегда говорим, какая вы красивая, и сыночек у вас умненький, а собачка просто игрушечка». Сказала — как громом поразила. Бабки говорят что-то хорошее обо мне? Мир перевернулся. Тут же подумала: а почему раньше-то считала, что они вредные сплетницы и обсуждают меня, собаку, сына и прочих?

В тот вечер долго стояла возле бабы Полины (так ее зовут), мы разговаривали, шутили, и сердце мое оттаивало. Теперь не боюсь бабок и даже немножечко с ними дружу. Угощаю по-соседски яблоками и огурцами с дачи и иногда болтаю о погоде.

Т. Алексеева, Пермский край

ПОКОРИТЬ КРАСИВУЮ ДЕВУШКУ НЕТРУДНО. ТРУДНО ЗАРАБОТАТЬ ЭТИ 200-300 ТЫСЯЧ.

Самый счастливый возраст

По мнению британских ученых, это 23 года и 69 лет. Молодежь счастлива своими надеждами и ожиданиями, строит планы на будущее. Люди, которым под семьдесят, тоже счастливы по-своему: они испытывают удовлетворение от того, что научились не жалеть о прошедшем. Самыми же несчастными себя ощущают 50-летние люди: они еще не смирились с уходом молодости и переходом в другую возрастную категорию.

ЛАПША из писем читателей

Я слеп с мужчинами не потому, что какая-то непутевая. Я проверяю, не пропала ли у меня после развода сексуальность.

Наталья, Смоленск

Новый начальник в койке оказался жалким подобием прежнего.

Алиса, Торжок

Когда Олеся бросила меня, долго не мог забыть нашу любовь. Да и лечиться пришлось полгода.

Виктор, Астраханская обл.

Страх одиночества

Авторитеты дают советы

НА САМОМ ДЕЛЕ ОН СТРАШНЕЕ САМОГО ОДИНОЧЕСТВА, ОСОБЕННО ДЛЯ ПОЖИЛЫХ, ОСТАВШИХСЯ БЕЗ МУЖА ИЛИ ЖЕНЫ.

После долгой совместной жизни одиночество кажется особенно невыносимым — таким, что жизнь теряет всякий смысл. Трудно примириться с тем, что теперь ты совершенно одна. Одиночество не так ужасно, как это представляется тем, кто его боится. Самое страшное, как ни странно, — сам страх одиночества. Именно он портит жизнь и заставляет совершать необдуманные поступки.

Итак, что же делать, если вы чувствуете себя одинокой? Прежде всего оцените, действительно ли это так? Если к вам каждый день приходят родственники, соседи, коллеги по работе, друзья, вы уже не одиноки. Да, есть трудности с устройством личной жизни, но в истинном смысле вы не одиноки.

Если же вы решили, что вам все-таки нужна вторая половина, не кидайтесь на первого встречного. Ошибка всех одиноких дам — это безудержная охота на мужчин. Причем каждого представителя сильного пола они заранее рассматривают только с одной точки зрения: годится он в мужья или нет. Неудивительно, что такие женщины сами резко сужают круг своих поисков. Нормальный мужчина не торопится завести совместное хозяйство.

Ухаживание, взаимное сближение — это игра. А значит, по определению должна быть легкой. Мужчина и женщина, которые не получают удовольствия в процессе и слишком серьезно настроены, проигрывают. Перезванивайтесь, переписывайтесь, флиртуйте, узнавайте друг друга. Сколько можно было бы таким образом обрести друзей, людей с общими интересами, найти себе компанию, новый круг общения — причем в любом возрасте! Чем больше друзей, тем больше выбор. Кстати, уметь дружить, просто дружить с мужчинами — тоже искусство. И главное, не надо бояться одиночества и возраста. Тогда как-то все образуется, притом само собой.

Ю. С. Деркач, психолог

Крик души

Такой случай

Говорят, первая жена от Бога?

В 40 лет некоторые мужчины пытаются начать жизнь сначала: оставляют жену, женятся на молодой девушке. Но пытаясь обмануть судьбу, рискуют потерять самое главное...

...С Любой мы всю жизнь оставались верны друг другу. Во всяком случае у меня никогда не было другой женщины. И вот в 42 года, как говорится, толкнул бес в ребро.

Инга сидела у меня на столе на работе. Эта двадцатилетняя девушка была немыслимо тонкая, узкая, какая-то вся вытянутая вверх. Глядя на таких, всегда думал: где же в этих телах все помещается — легкие, печень, сердце? Правда, один мой знакомый сказал: «Да нет у них никакого сердца». И вот сидит это юное существо на столе и смотрит на меня восторженными глазами. Ну а я, естественно, хвост распушил. И оглянуться не успел, как оказался в ее постели. И когда только эти молодые научились так лихо соблазнять?

У меня просто сорвало крышу. Ведь до этого уже чувствовал себя стариком. Наша с Любой дочь очень быстро вышла замуж и подарила нам двух внуков. Мысль, что я дедушка, слегка давила. Ведь вроде только жить начали нормально: машину купили, дачу отремонтировали, стали ездить отдыхать за границу. И вот, пожалуйста, — уже дедушка. Осталось только стареть и в окно смотреть. Словом, все рассказал Любе и переехал к Инге. Снова почувствовал себя молодым! Ходили по ночным клубам, тусовались в ее юной компании, занимались в фитнес-центре. Похудел, вернулась легкая походка. Правда, через месяц почувствовал, что не догоняю молодежь. Они попрыгали под грохот музыки всю ночь, два часа поспали — и на работу. А я сидел у стойки бара, тянул коктейли и зевал. А утром — ну какой из меня работник...

Инга поняла это и стала ходить на свои тусовки с подружкой. Чему я был несказанно рад. А потом моя юная красавица стала намекать на то, что надо пожениться. «Я хочу ребенка, а лучше сразу двух». Вертелся как уж под вилами. С одной стороны, да, с Ингой переживал вторую молодость. С другой — очень уж шумной и утомительной она казалась, эта молодость. А еще если будет ребенок... Смогу ли выдержать такие нагрузки с моей язвой и сбивающимся с ритма сердцем? А если умру, кто будет растить этого малыша?

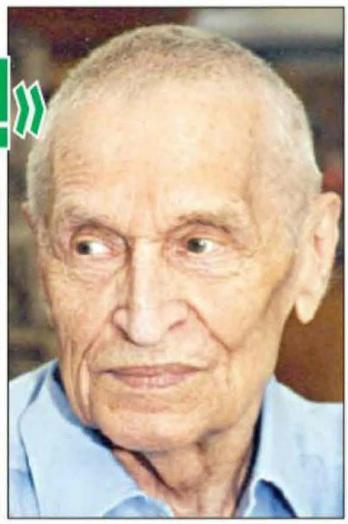
Все чаще тосковал о доме, об идеальном порядке, который обожала Люба. О паровых котлетках, которые она готовила, если у меня случалось обострение. Будет ли Инга ухаживать за мной, когда стану старым, а у нее наступит самый расцвет?

Говорят, первая жена — от Бога. Все больше убеждаюсь в этом. Ведь тогда, в юности, выбрал эту женщину, что называется, сердцем — не думая, богатая ли она, сможет ли дать то, чего тебе не хватает. Мы просто любили. И решился: позвоню Любе и попрошу у нее прощения. Она мне самый дорогой человек. Не хочу ее потерять. Простит ли меня?

Владимир, Кировская обл.

НИКОЛАЙ АМОСОВ, исследователь, хирург, кардиолог:

«Никогда нельзя сдаваться!»



ОН ПОДАРИЛ НАМ КНИГУ «ЭНЦИКЛОПЕДИЯ АМОСОВА» О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ, О ТОМ, КАК ОТОДВИНУТЬ СТАРОСТЬ. ПУБЛИКУЕМ ФРАГМЕНТЫ ИЗ КНИГИ.

Обозначился конец жизни

Осенью 1992 г. перестал оперировать. Негоже старику под 80 лет вшивать искусственные клапаны в сердце. Исходы таких операций зависят от коллектива в 10-15 человек, каждый может допустить ошибку, но отвечает всегда хирург. Именно ему вверяют жизнь больные и их родственники и, если пациент умрет, всегда могут сказать: «Хирург слишком стар». Я бы тоже так подумал.

... Обратите внимание, как двигаются люди разного возраста. Маленькие дети летят вприпрыжку, как в невесомости, а старики едва отдирают подошвы от земли, будто несут большую тяжесть. Увы! Утяжеление заметил по себе. Так начались размышления о старости и поиски ее преодоления.

Варианты старения

Если предположить, что первобытный человек ходил и бегал по 10-12 часов в сутки, то расход энергии у него составлял примерно 3500 ккал. Наверное, это тот минимум, на который рассчитывала природа, чтобы поддерживать тренированность, достаточную для выполнения программы выживания и размножения. Возможно, почти столько же энергии расходует и абхазский долгожитель, по 2-4 часа работающий в поле и живущий в горах.

Служащий тратит около 2500 ккал, пенсионер, который целый день смотрит телевизор и читает газеты, — 2000 ккал. Следовательно, истратить ему нужно еще по крайней мере 1000-1500 ккал. Это значит: 4 часа ходить, или неотрывно копаться в саду, или 2 часа пилить дрова с напарником. Причем ежедневно, зимой и летом. Достаточно полениться 2-3 месяца, как эффект тренировки исчезнет.

Опыты на животных доказали: 40% крыс становятся долгожителями, если их сильно недокармливать с рождения. Значит, тормозить старость можно.

Какие физические нагрузки рекомендую пенсионеру? Я расположил их в порядке уменьшения значимости.

1. Физические упражнения.

Утренний бег — 4-6 км за 40-60 минут. Гимнастика с 5-килограммовыми гантелями в руках.

2. Диета с ограничением жиров и сахара.

3. Закаливание. Это не только профилактика простуды, но и укрепление регуляторов «стрессорной системы».

Омоложение возможно

Опыты на животных по замедлению старения доказали: 40% крыс становятся долгожителями, если их сильно недокармливать с рождения. Ограничения в старшем возрасте менее эффективны. Значит, тормозить старость можно.

Прошло два с половиной года. Могу на собственном опыте утверждать: омоложение возможно. Болезней нет. Если не считать гриппа в январе. Признаки стенокардии, появившиеся в последний год, исчезли. Сердце регулируется стимулятором, артериальное давление 120/70, после упражнений повышается до 140-150, нормализуется через 1-2 минуты отдыха.

Все крупные артерии проверены — сужений нет; объем легких как у 60-летнего мужчины, желудок, кишечник и печень действуют безотказно. Психический тонус повысился. Главный сдвиг: пришло ощущение физической крепости. Хожу и бегаю так же, как 10 лет назад, когда вшили первый стимулятор. Но все-таки хуже, чем до блокады сердца.

Не все выглядит блестяще. Однако, несмотря на трудности в двигательной сфере, есть несомненный прогресс. В самом начале эксперимента я вообще не мог стоять на одной ноге, тем более прыгать. С закрытыми глазами и сейчас выдерживаю только 10 секунд. Это значит, что координирующие равновесие и память отделы нервной системы стареют. И экспериментом это не остановить. Если бы не эти нарушения, то вообще не чувствовал бы старости, как было в 65 лет.

Попытаюсь дать рекомендации. После 40 лет всем необходима физкультура и ограничения в пище по весу (рост минус 100). Нужно бегать или быстро ходить на работу. Хотя при этом трудно избежать конфликтов с врачами: будут пытаться ограничивать активность. Так можно продолжать и дальше до появления признаков старения, если человек имеет занятие — на службе или дома. Но прерывать нельзя ни в коем случае: перерыв на 3 месяца ослабляет мышцы и волю — можно и не подняться. И еще одно: символическая физкультура на 5-10 минут — без толку.

Болезней не бойтесь: человек крепок, его только не нужно портить. Медицина — если некуда деться — тоже достаточно сильна, поможет. И даже спасет. Уверен, что при здоровом сердце большие нагрузки обеспечат активную жизнь до 90 лет. А счастливым (или несчастным?) — и до 100.

Профилактическая проверка здоровья необходима: полагается знать кровяное давление (110-140 на 60-80), пульс (60-70). Раз в год нелишне сделать анализ крови на сахар, гемоглобин (120 и выше). Нужно иметь весы и взвешиваться раз в неделю, а то и каждый день: вес прибавляется незаметно, а худеть ох как трудно!

По-прежнему уверен, что при здоровом сердце большие нагрузки обеспечат активную жизнь до 90 лет и даже до 100. Но советовать остерегусь. Опыт — мал.

ОДИН ТЕЛЕФОННЫЙ ЗВОНОК ИСПОЛНИТ ВСЕ ВАШИ МЕЧТЫ!

Алла Павловна Чарнецкая всегда мечтала выиграть крупную сумму денег. Она часто покупала лотерейные билеты, играла в лото, участвовала в телевикторинах... но, увы, удача и везение все никак не хотели повернуться к ней лицом. Друзья и родственники Аллы Павловны постоянно подшучивали над ней, не веря, что однажды ее мечта сбудется...

Как-то раз Алла Павловна читала газету и обнаружила в ней рекламный макет с увлекательным заданием. Алла Павловна с легкостью справилась с заданием и позвонила по номеру, указанному в макете. Даже она не могла представить, насколько удачным окажется этот звонок! Алла Павловна действительно выиграла Главный приз в размере 1 800 000 рублей!

Благодаря своему выигрышу Алла Павловна также узнала о каталоге «Лучшие товары со всего света» и его директоре Валерии Синицине. Каждая компания по-своему пытается привлечь новых клиентов и отблагодарить их: скидки на товары, специальные предложения, подарки... Но Валерий Синицин принял решение проводить крупные денежные розыгрыши и вручать подарки лучшим клиентам каталога! Именно поэтому девиз компании гласит: «Мы не тратим деньги на надоедливую рекламу, мы вручаем их нашим клиентам»!

Алла Павловна очень любит украшать свой дом, покупать полезные и необходимые в домашнем хозяйстве вещи, поэтому возможность заказывать товары по каталогу также очень обрадовала ее!

Несмотря на то что каталог «Лучшие товары со всего света» существует не так давно, он уже успел приобрести широкую популярность и заручиться отличной репутацией благодаря качественным товарам, отличным рекомендациям по их использованию, а также своевременной доставке товаров своим клиентам. Широкий ассортимент предлагаемых продуктов позволяет даже самому взыскательному покупателю найти то, что ему по душе.

Получив 1 800 000 рублей, Алла Павловна осуществила все свои планы и мечты! Она поделилась радостью с редакцией: «Я выражаю глубокую признательность и благодарность за доброжелательное отношение к заказчикам».

Вот так одно несложное задание в журнале сделало Аллу Павловну богаче на 1 800 000 рублей. Она осталась очень довольна работой компании: «Работают все слаженно. Очень приятно с ними общаться. Желаю успехов всему коллективу. Они делают очень полезную и нужную работу».

Чтобы выиграть крупный денежный приз, нужно просто поверить в себя и в свою удачу и, конечно, вовремя набрать номер телефона и позвонить в каталог «Лучшие товары со всего света»!

Сейчас редко вижу Аню во сне. Она идёт за руку с мальчиком и улыбается мне...

Подругу я потеряла сразу после школы. Анюта удавилась.

Страшный крик ее матери, когда она нашла дочку в сарае, был слышен на другом конце деревни. Это в городе в морг на вскрытие везут, у нас покойник два дня дома лежит, а на третий его хоронят всей деревней. Родные терялись в догадках, почему она на такой грех пошла. Ничего не предвещало беды, и записки Аня не оставила. За неделю до трагедии мы с Анютой бегали по магазинам в поисках платья на выпускной, готовились к экзаменам в училище. Не готовилась она к смерти. Видимо, что-то случилось страшное.

К гробу я подошла на трясущихся ногах. Анюта лежала в том самом платье, такая красивая, безмятежная. Не верилось, что ее больше нет. По деревне поползли слухи: порча свела ее в могилу, убил злой человек, натворила Аня чего-то и выхода у нее не было другого, кроме как повеситься. Обидно было за подругу: такую напраслину возвели на нее люди. Меня мучило чувство вины, что недоглядела за ней, упустила. Неужели мне не доверяла, не решилась признаться в своей беде?

Однажды ночью она приснилась: «Положи мне в гроб ножницы! Только не забудь, прошу тебя». Я не могла понять, к чему это приснилось. Прибежала к матери Ани, та всплеснула руками и завыла: «Беременная она была!» Оказывается, неразродившимся в гроб кладут ножницы, чтобы на том свете было чем пуповину перерезать. В тот же день Аню повезли на вскрытие. Мама оказалась права — подруга была на четвертом месяце. Так вот почему она из жизни ушла! Боялась позора, осуждения. Отца ребенка быстро вычислили, а толку? Сказал, что ничего не знал. Трясся, мотал головой. Трус! Как на самом деле было, теперь не узнаем никогда. Ножницы я лично положила в гроб, и Аня мне снова приснилась. Поблагодарила и исчезла в слепящем луче света. Сейчас редко вижу ее во сне. Она идет за руку с мальчиком и улыбается мне...

Ирина, Челябинская обл.

Христа ради юродивый

В 2010 году журналист болгарского телевидения сделал в архивах собора Александра Невского шокирующее открытие — самое щедрое частное пожертвование, которое когда-либо получала церковь (40 тысяч евро), сделал старый нищий — дедушка Добри из деревни Баилово. 99-летний старичок часто стоит у собора Александра Невского в Софии. Люди зовут его отшельником, ангелом, Божьим странником из прошлого, а то и святым. Много лет он собирает средства для восстановления церквей по всей Болгарии и не сердится на безучастных людей. Каждый день он рано встает и проходит 10 км до столицы, живет на пенсию и подаяния в виде фруктов и хлеба и никогда не прикасается к деньгам. Дедушка Добри отличается благостью и кротостью: то с улыбкой поцелует ручку ребенка, оставившего подаяние, то поговорит о Боге с прохожими. Болгары очень рады встрече с ним и считают его внимание благословением.

Стихи наших читателей

БЕЗРАЗМЕРНАЯ ДУША

Ветер зимний, непослушный
(Я ему, как прежде, рада)
Заметает словно душу:
Бодрость, силу и прохладу.
Я несу лечить собачку.
Та, возможно, понимает:
Душу лапкой не испачкать...
И под куртку заползает.
Только мне сказали снова
Грубо очень, с черной грустью,
Неприветливое слово.
В душу мы его не пустим!

Наталья Оконниц, Михайловск, Ставропольский край

ОТГУЛЯЛА ОСЕНЬ...

Дождями отгуляла осень,
Ее сменила долгая зима.
Немного стали дни короче,
Покрылась снегом теплая земля.
И снегом, как фатой, закрыты,
Стоят задумчиво сады.
А на тропе, снежком прикрыты,
Ведут к тебе мои следы.
В окне твоем, тесьмой закрытом,
Мороз рисует кружева.
В камине пламенем сердито
Шипя, трещат, горят дрова.
Ты чай по кружкам разливаешь,
Усевшись рядышком со мной,
Теплом, уютом согреваешь,
И хорошо мне быть с тобой.
А сквозь оконные узоры
Глядит на нас в окно луна,
А мы не сводим свои взоры
От плясок языков огня.

А. Л. Чернышов, ст. Гостагаевская, Анапский р-н, Краснодарский край

Такой случай — *За гранью*

«Перекраивать старинную усадьбу не будем», — заявили старики

ГОВОРЯТ, ПЕРЕСТРАИВАТЬ СТАРЫЙ ДОМ, ЗАКОЛАЧИВАТЬ ОКНА, ДЕЛАЯ НА ЭТОМ МЕСТЕ ГЛУХУЮ СТЕНУ, НЕЛЬЗЯ. ВРОДЕ БЫ ЭТО К ПОКОЙНИКУ... ИСТОРИИ МОИ — ИЗ МОЛОДОСТИ.

Мой муж был трактористом, не последним человеком в колхозе. Ведь в свои тридцать лет имел 15-летний рабочий стаж. Его уважали, он был в почете. Однажды решила воспользоваться его заслугами перед правлением колхоза «Победа» и выпросила брошенный дом из сруба, который стоял на окраине деревни. Мы благополучно выкупили его. Дом оказался большим, купеческим. Надо было перевозить его на другое место.

Когда в доме поднимается тесто и пекутся пироги, ни в коем случае нельзя ругаться и даже думать плохое. Иначе пироги пойдут во вред, а в доме будут неприятности.

И хотя у меня на руках было двое маленьких детей, все строительство взяла под свою ответственность: муж был уважаем, но знал только поле и трактор. Подыскала троих старичков, которые знали толк в строительстве. Показала им этот старый дом и говорю: «Хочу его урезать, некоторые окна заколотить, чтобы их было меньше...» Старики возразили: «С одного места на другое дом перевезем, а перекраивать старинную усадьбу не будем. Можем заменить гнилое на доброе, но все, что есть, должно при нем остаться. У бревна отщепится угол — прибьем его на место. Если доска надколется — укрепим получше. А урезать и перекраивать дом нельзя».

Меня это озадачило, но пришлось согласиться. И вот представьте, мы в этом доме живем с 1967 года. Благополучно вырастили детей, внуки уже подрастают, гордимся большим садом, огород радует. Теперь уже нет и тех стариков-строителей на свете, но до сих пор вспоминаю их добрым словом. Почему? А потому, что рядом с нами произошла совсем другая история.

Кум купил два поместья и из двух построил один круглый дом. Вырезал большие светлые проемы, старые входы-выходы забил — сделал новые. Словом, не дом — игрушечка. Начали перевозить мебель. Только внесли зеркало — оно лопнуло, причем на мелкие кусочки. Все были в шоке: примета плохая. Но что делать, переезжать все равно надо. Отпраздновали новоселье. А радости нет: вскоре умер старший сын в 35 лет. От чего? Лег спать и больше не проснулся. Затем умерла мать-старушка. Но тут хоть ладно — годы, вроде пора. Потом умер брат жены. Так и пришлось от этого дома избавиться — продали его. Совпадение? А я задумываюсь... Ну почему тогда не расспросила тех стариков: что они имели в виду, отказавшись перекраивать старый дом? Ведь я им поверила на слово. Скорее всего, потому что с детства вбили привычку: надо и нельзя — не обсуждаются.

Л. И. Звягинцева, Волгоградская обл.

Знаете ли вы, что...

УВИДЕТЬ ЛАСКУ — ДОБРЫЙ ЗНАК. А ЕСЛИ МАЛЕНЬКИЙ ХИЩНИК ПОСЕЛИТСЯ НЕДАЛЕКО ОТ ДОМА, ХОЗЯЕВА БУДУТ ЖИТЬ СЧАСТЛИВО.

Зеркала опасны, когда...

...разбиваются. Нельзя смотреться в осколки, иначе будет беда. Разбитое зеркало предвещает смерть или разрыв с любимым человеком;

...висят на потолке или на стене в спальне: зеркало не только отражает, но и умножает отображаемое, в том числе энергетику. Если поставить зеркало в спальне, ссоры и склоки между супругами умножатся;

...покрывают всю стену в детской комнате. Считается, что ребенок может перестать расти или начнет заикаться;

...много плохого «видели». Очень старые зеркала, которые были свидетелями преступлений, кровавых драм, скандалов, хранят в себе негативную энергетику, плохо влияют на психику, притягивают несчастья. Такое зеркало остается холодным даже в сильную жару, перед ним гаснут церковные свечи. Лучше выбросить такое зеркало;

...в них смотрелся неизлечимо больной человек. После этого зеркало нужно очистить святой водой;

... в доме кто-то умер. Считается, что душа усопшего находится рядом с домом некоторое время. И причиной смерти нередко оказывается тяжелая болезнь. Поэтому в доме умершего принято закрывать зеркало тканью или поворачивать к стене.

Не навреди

Стою на обочине, а по дороге идут люди и каждый несёт на спине огромный крест

Видела этот сон несколько лет назад. Очень уж в душу запал.

Старшему сыну тогда было 5 лет, и был он очень подвижным ребенком. Каждый день что-нибудь да вытворит, ни дня без приключений. Как ни приду за ним в садик — воспитатели жалуются. Муж постоянно в командировках, я одна с ребенком. И разговаривала, и объясняла, и ругала, и наказывала — все без толку. Как бес вселился! И вот после очередной жалобы воспитателя я расстроилась до слез, легла вечером спать и в сердцах говорю:

— Господи! Ну за что такое наказание? Почему несправедлив ко мне? Ну что сделала не так?

И вот ночью вижу сон. Стою на обочине дороги, по которой длинной-длинной вереницей, один за другим, идут люди. И каждый на спине несет огромный, выше своего роста деревянный крест. Люди идут медленно, видно, что им очень тяжело, некоторые согнулись почти до земли, но никто не останавливается, все продолжают свой путь. И тут я обратила внимание на их лица — ни одного недовольного! У кого-то лицо спокойное, у кого-то задумчивое, а некоторые даже улыбаются. Я опустила голову вниз: на моей ладони лежит маленький деревянный крестик с небольшой щербинкой. Я даже не чувствовала его веса. На этом проснулась. Сразу поняла, к чему сон. Больше не задаю Господу глупых вопросов. Некоторым дается такой тяжелый крест в жизни, и люди несут его, не жалуются. И даже благодарны за него.

О. А. Ракчеева, Киров

Пригодится

Икону в машине поместите повыше

Автомобилисты — народ суеверный. Редкая машина обходится без оберегов и талисманов. Практически в каждой можно увидеть иконки, игрушки или веточку чертополоха. Но какой талисман лучше всего оградит от аварий, дорожных инспекторов и собственной невнимательности?

Подбирая оберег в машину, важно верить, что именно он лучше всего справится со своей ролью. А что это будет — засушенная веточка или образ Николая Чудотворца, покровителя путешественников, — дело десятое. И все же есть несколько правил, которые следует соблюдать при выборе талисмана.

1 Машину не стоит украшать похоронной символикой — крестами, черепами. Не нужно притягивать неприятности и играть с огнем. Иначе можно навлечь на себя большие беды. Не стоит наносить на свой автомобиль рисунки в виде черепов, вампиров, летучих мышей, черных кошек.

2 Не идите на поводу у моды — отказывайтесь от номеров с тремя 6: это число зверя или число дьявола. Некоторые водители считают, что такой номер на машине — признак крутизны. Но кроме опасности, которую несет это число, за ним ничего не стоит.

3 Не выставляйте свои обереги на видное место. Лучше поместить их в бардачок или под сиденье — подальше от посторонних глаз. Дело в том, что, будучи выставленными напоказ, обереги постепенно теряют свою энергию.

4 Самый лучший талисман тот, что изготовлен собственноручно. Это может быть связанная вами косичка из разноцветных ниток, детский рисунок, сшитая подушечка, которую можно наполнить целебной травой.

5 Незаменимый талисман — тот, который вы подобрали на дороге, где счастливо избежали аварии или другой неприятности. Это может быть обычный камешек или цветок у обочины.

6 Верой и правдой будет служить оберег благоприятного дня: в тот день, когда все складывалось как нельзя лучше, выберите какой-нибудь предмет для машины. Подойдет ручка, фотография, монетка, календарик.

7 Самый простой оберег — обычная булавка. Ее нужно лишь пристегнуть в незаметном месте на водительском сиденье. Это защитит от поломок и неприятностей на дороге, а также от зависти людей.

8 Головка чеснока или мешочек с солью, спрятанные в салоне, защитят автомобиль. Вместо пахучего оберега можно также использовать любой предмет красного цвета.

Сорвите кустик полыни или лист подорожника и прикрепите его к зеркалу заднего вида. Это защитит автомобиль на опасных дорогах, а подорожник прогонит дурные мысли.

9 Обезопасит талисман в виде черной черепахи. Фигурку желательно разместить в укромном месте за спиной водителя. Как амулет удачи используется также небольшой шарик из хрусталя. Его лучше всего повесить на зеркало заднего вида. Поможет предотвратить поломки автомобиля талисман из павлиньего пера. Место для него лучше выбирать рядом с задним стеклом. Выбирая амулеты, не следует усердствовать. Их избыток может привести к тому, что управлять автомобилем станет сложнее.

10 Среди оберегов в виде клыков и когтей животных больше популярны медвежьи. В древности славяне верили, что они дают силу, мудрость, усиливают интуицию и духовную связь с предками. Это в первую очередь мужские обереги. Среди женских почитаются когти рыси. Они усилят в даме за рулем различные кошачьи повадки — изворотливость и хитрость.

11 Ключ крестообразной формы (желательно от сундука или комода) — отличный талисман для путешественника. Крест — символ жизненного пути, поэтому, даже если покидаете дом на недельку-другую, он поведет благополучной дорогой и поможет перенести ностальгию. Талисман покровительствует в духовных начинаниях, символизирует стабильность и надежность, укрепляет силу духа, помогает перенести одиночество.

12 Решили повесить в автомобиле иконку? Отнеситесь к этому серьезно. Православная церковь не поддерживает использование икон как оберегов, но вешать их в машине разрешает. Важно, чтобы она находилась выше головы (на солнцезащитном козырьке или зеркале внутри салона). Старайтесь не курить рядом с ней, не сквернословить. Лучше перед поездкой перекреститесь и скажите вслух или мысленно: «Господи, благослови нашу дорогу. Благослови нас, грешных (имена), и всех наших спутников! Защити от всякого зла!»

В обуви каждое утро появляются деньги

Летом подобрала бездомного котенка. Киса покорила тем, что, увидев собаку, не пустилась бежать, а упала как мертвая. Когда любопытный пес стал ее нюхать, малышка вскочила и с диким криком вцепилась ему в морду. Здоровый кобель не ожидал такого коварства от существа размером с его лапу. Сейчас эта пушистая красавица — моя тезка, хотя сначала была Зоей. Почему поменяли имя? Как-то утром надевала туфли, и мне стало неудобно, что-то мешало. Внутри оказалась монетка. С тех пор в обуви каждое утро появляются монетки, потом и до крупных дошло. То пятьдесят рублей пропадет, то мелочь для копилки. Но вор вскоре нашелся. Это была Зоя, которую тут же переименовали в Соньку Золотую Ручку. Она сначала из всех углов доставала деньги, а потом по карманам пошла шарить. Делала это виртуозно. С тех пор всех гостей предупреждаем, чтобы убирали деньги из карманов.

София, Орловская обл.

Авось пригодится

● **Отвернулась удача?** Насыпьте немного соли на все подоконники в вашем доме. Пусть соль лежит до тех пор, пока удача не вернется. После этого аккуратно сметите всю соль, не дотрагиваясь до нее руками, положите в пакет и унесите подальше от дома, где и закопайте в землю.

● **Пот можно использовать для исцеления от тяжелых болезней** и современного синдрома хронической усталости. Оботрите тело льняной или холщовой салфеткой, отнесите ее на улицу и положите под большой камень. Немощь и хворь тут же уйдут к нему, и вы от них навсегда избавитесь.

● **Чтобы семейные ссоры навсегда ушли из вашей жизни,** произнесите, увидев луну, такие слова: «Как месяц убывает, на исход идет, так и ссоры бы в нашем доме на исход шли-таяли. Молчал бы (имя зачинщика разборок), как рыба в океане молчит. Аминь».

Ёшкин кот!

ЛУЧШИЕ ДРУЗЬЯ — ЭТО БРИЛЛИАНТЫ

Нищий американец Билли Рэй Хэррис в тот день привычно сидел на «рабочем месте» и просил милостыню. Бросали ему в тот день немного, поэтому сразу заметил в кружке кольцо с бриллиантами и понял, что вещь попала к нему случайно. Вскоре он разыскал владелицу и вернул кольцо. Но это не самое удивительное. История быстро стала известной, растрогала много людей, и появились желающие помочь нищему. Биллу тут же починили велосипед, он получил крышу над головой и круглую сумму пожертвований. «Вот что происходит, когда возвращаешь то, что тебе не принадлежит», — скромно говорит Билли.

АРБУЗНЫЙ СНЕГ

На калифорнийском хребте Сьерра-Невада летом можно увидеть арбузный снег. А называется он так потому, что по цвету, вкусу и даже запаху напоминает арбуз. Это чудо природы встречается в горах на высоте трех с лишним тысяч метров и привлекает альпинистов со всего мира. Всему виной одноклеточная водоросль хламидомонада снежная, которая после темного и холодного периода зимы меняет цвет с зеленого на красный или розовый. Для нее достаточно 0°С, чтобы расцвести, а температура +4°С уже губительна.

ТАКАЯ СТРАШНАЯ ТУАЛЕТНАЯ БУМАГА

18-летняя жительница Чувашии Наталья Н. страдает особой формой психического расстройства. У нее развивается панический страх при виде рулонов туалетной бумаги. Все началось однажды в магазине. Наталья рассказывает: «Я застыла, скованная ужасом, у полки с туалетной бумагой. Что-то щелкнуло в голове. Мама не поверила, думала, что стесняюсь нести по улице такую покупку». Однако страх охватывает Наталью только в домашних условиях. В общественном туалете все проходит гладко. Врачи не могут помочь девушке, даже гипноз бессилен.

Препаратов с кальцием много, а «Горный кальций» один

Сегодня в аптеках предлагают множество препаратов с кальцием. Что нужно знать о кальции?

Главное, чтобы кальций усваивался организмом. Для его усвоения требуется немало дополнительных условий. Одно из них — присутствие витамина $Д_3$, а самое главное — наличие микроэлементов: марганца, меди, бора, фосфора, цинка, кремния и т.д. Именно таким условиям полностью отвечает Горный кальций $Д_3$ с мумие от компании Эвалар.

Во-первых, «Горный кальций» на 100% удовлетворяет суточную потребность организма как в кальции, так и в витамине $Д_3$. Во-вторых, мумие в составе «Горного кальция» содержит более 30 макро- и микроэлементов, что способствует более полному усвоению кальция организмом, таким микроэлементным составом как мумие, пожалуй, не может похвастаться ни один витаминно-минеральный комплекс. И в-третьих, мумие является естественным катализатором (ускорителем) доставки кальция в костную ткань, способствует улучшению минерального состава и структуры костной ткани. Недаром мумие вместе с кальцием — неотъемлемая часть диеты при переломах для более быстрого восстановления костной ткани. Именно поэтому «Горный кальций $Д_3$», сочетаясь в одной таблетке с мумие, способствует лучшему усвоению кальция, нормализации его обмена, предупреждению остеопороза, регенерации костной ткани при переломах.

Регулярно принимайте «Горный кальций», чтобы кости стали крепче гор.

«Горный кальций», чтобы кости стали крепче гор

Узнайте больше на сайте www.evalar.ru. Будьте здоровы!

Спрашивайте во всех аптеках города!

«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный), в Москве (495) 921-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 445-00-03

659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», тел./факс: (3854) 39-00-50. ОГРН 1022200553760

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Стоп, кадр!

Маленький крысенок упал в пруд, а жаба подставила ему свою спину и помогла выбраться из воды. Этот удивительный снимок удалось сделать индийскому фотографу Азаму Хусаину.

ЛАПША
из писем читателей

Я не понимаю, почему Дима ушел от меня, ведь я причинила ему только добро!
Раиса, Подольск

Жена объявила, что хочет быть моим лучшим другом. После чего я открыл банку пива и стал рассказывать ей, как надоела мне семейная жизнь.
Олег, Иркутск

Вот вы спрашиваете, приходит ли он после работы домой? Если у вас, мужчин, ползание называется хождением, то приходит...
Виктория, Смоленск

Если девушка страшная — это минус. Если девушка стервозная — это тоже минус. По идее, минус на минус дает плюс. Но если этот плюс еще и не дает...
Владимир, Вологда

После того как я услышал от девушки: «Я тебя так люблю, что обняла бы тебя, даже если бы ты был кактусом, а я воздушным шариком!» — понял, что у нас все серьезно.
Василий, Ростов-на-Дону

Женщина должна быть такой, чтобы её очень хотелось и в свет вывести, и в темноту завести.

Караул!

Где сапоги?

УЖ БОЛЬНО МЕДВЕДЬ НЕ В НАСТРОЕНИИ СЕГОДНЯ, ВИДАТЬ, НЕ С ТОЙ ЛАПЫ ВСТАЛ...

Люблю я порыбачить. Как-то нашел у нас на речке небольшой котлованчик, зашел в резиновых сапогах в воду. Рыбка плещется. Хорошо. Вдруг чувствую — на берегу какое-то движение. Поднимаю глаза, а там... На обрывистом берегу стоит здоровенный медведь и смотрит на меня не очень благожелательно. Как я с места стартанул, не помню. Помню только, что мелькало все и бежал я в правильном направлении — в сторону, противоположную косолапому. Выскочил на дорогу, там отдышался и побрел уже вяленько, на исходе сил. Навстречу двое на мопеде. Притормозили около меня:

— А ты че, — спрашивают, — без сапог?

Я присмотрелся: точно, а сапогато нет. Может, я из них еще в котловане выпрыгнул, может, по дороге слетели, но на ногах одни носки, да и те, как на грех, рваные. Говорю:

— Медведь там здоровенный. На котлован не суйтесь. Уж больно он не в настроении сегодня, видать, не с той лапы встал.

Они поулыбались и поехали дальше. Метров триста прошел, обворачиваюсь — несутся уже обратно. Притормозили и не улыбаются что-то уже. Лица бледно-напряженные. Я спрашиваю:

— Мужики, а вам там сапоги мои не попадались случайно?

Они друг на друга посмотрели:

— Е-мое! Какие сапоги, мы и про мопед-то забыли!

Арсений К., Якутск

Тьфу-ты ну-ты!

Какой кокон?

Решили мы с мужем в спальне окно поставить, стеклопакет, так как дует очень. Муж все узнал, договорился с фирмой, оттуда обещали позвонить. На следующий день утром приходит к нам мама мужа, нянчиться с детьми. Мы с мужем заняты окном, прикидываем, что и как. Тут раздается телефонный звонок. Бабуся берет трубку, спрашивает: «Кто?» Ей что-то отвечают. Она опять: «Кто-кто?» Потом после паузы говорит в сердцах:

— Знаете что, а не пошли бы вы куда подальше, не буду говорить куда! — и кладет трубку.

Муж спрашивает:

— Мам, кто звонил-то?

— Да звонил какой-то мужик, явно нерусский и с акцентом, сказал, что он замерзший кокон!

— Кто?! Какой кокон, мама!!! Это был замерзший окон!

Ирина Т., Кисловодск

Мужики — как куры: двадцать метров от дома — и уже ничьи.

Бди!

Табличка!

Я работаю в типографии. Однажды мой коллега — молодой паренек Игорь — остался в ночную смену печатать небольшие картонные таблички для городского завода. И видать, ночью то ли задумался он о своих личных делах, то ли просто устал, но в итоге утром в коробке лежала партия 500 штук табличек с текстом: «Пел на попел не бросать!!!»

Максим Е., Челябинск

Словарик от «НГ»

Ассортимент — то, благодаря чему, зайдя в магазин за хлебом, выходишь оттуда с бутылкой водки.

Ежик — стрижка, при которой на волосах скапливаются сухие листья, яблоки, туман.

Кабель — полезное ископаемое. Содержание электричества в кабеле доходит до 100%. Содержит, кроме того, медь, резину. Залегает на глубине от 1 до 3 метров.

Прогресс — это когда ленивый человек создает что-то, что ему помогает еще больше лениться.

Оптимизм — просто недостаток информации.

Синьорина — юная итальянка, орущая до посинения.

Забавные инструкции

Спрячь от мужа!

На упаковке лечебной настойки: «Препарат следует хранить в защищенном от мужа месте».

***

На упаковке средства для мытья рук Palmolive: «Не используйте в качестве пищи».

***

На упаковке шапочки для душа: «Размер: одна голова».

***

На обертке от китайского печенья: «В состав печенья входит селен, кадмий, соли кальция, многочленный витамин и питательность. Польза для здоровья».

***

На пакете орехов, которые подают пассажирам в самолетах: «Инструкция: откройте пакет, съешьте орехи».

***

Надпись на обертке: «В шоколаде могут встречаться признаки наличия лесных орехов, миндаля и молока».

***

Надпись на этикетке: «Сушеные бананы. Тридцать лет на российском рынке!»

***

На упаковке поваренной соли: «Внимание! Содержит много натрия».

Поехали!

ГАГАРИН

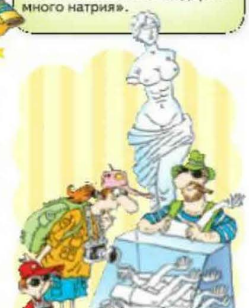
У моего соседа, молодого хозяина Макая, была двухсотлитровая металлическая бочка. С вмятиной на боку. И решил Макай, что нужно бочку-то выровнять. А то непорядок. Думал-думал и придумал. Бочка была из-под солярки, кто-то подсказал, что пары от солярки долго держатся. А Макаю это и надо: если факел бросить в бочку — хлопок — и бочка как новенькая будет, выровняется. «Нормально все должно пройти, это ж не бензин!» — рассуждал Макай. Но на всякий случай откатил бочку подальше от двора и построек, мало ли...

Кинул факел, а сам бегом за угол сарая. Ждет. Тихо. «Может, факел потух? Надо бы посмотреть, что ж стоять пнем». Вышел из-за угла, медленно пошел к бочке. Та молчит. Взялся за обод и заглянул внутрь. И тут ба-бах! Бочка взлетела на воздух, причем вместе с Макаем, раздулась колобком и с грохотом приземлилась на огороде. Сосед Васька, наблюдавший всю картину, кинулся было к непутевому соседушке, но, когда тот поднялся (слава Богу!) с земли, согнулся пополам от смеха. Макай, черный, как шахтер, с белыми очками вокруг ошалевших глаз, присел на одну ногу, семенил к своему забору, приговаривая:

— Гагарин, ептить! Полетал и приземлился!

С тех пор его кроме как Гагариным и не кличут.

Вера Маринченко, пос. Передовой, Ставропольский край



Если тебе что-то не по вкусу, не по зубам или не по карману, пусть это будет тебе по фигу!

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД СО СТР. 29

По горизонтали: 3.Окунь. 6.Опрос. 12.Зазор. 14.Пробка. 15.Жеостояние. 17.Хинкали. 18.Пластина. 19.Роспуск. 20.Хемингуэй. 21.Андерсон. 22.Флигель. 25.Пресс. 27.Поп. 30.Иерарх. 31.Иерусалим. 32.Кости. 35.Скважина. 38.Медсестра. 39.Чеченец. 40.Селектор. 42.Львенок. 43.Распускание. 44.Поклеп. 46.Укроп. 47.Роббинс. 49.Лоханка. 52.Голон. 55.Самородок. 57.Орнамент. 58.Дозировка. 59.Телешоу. 61.Анкара. 62.Транс. 63.Окалина. 64.Гейтс. 67.Идол. 68.Скульптор. 70.Острога. 73.Гердт. 75.Реформатор. 76.Титомир. 77.Ломбард. 78.Триада. 82.Берег. 83.Антонио. 84.Ребус. 86.Рвач. 88.Хазанов. 89.Забастовщик. 91.Витас. 92.Евдокимов. 94.Кемпинг. 96.Интерпол. 97.«Ювентус». 101.Люк. 102.Добыча. 103.Маковецкий. 104.Флюид. 107.Нелепица. 109.Клептоман. 111.Отара. 112.«Солярис». 115.Симеонов. 116.Емеля. 117.Одиссея. 118.Хэнкс. 120.Фьорд. 121.Апгрейд. 122.Мороженое. 125.Твердолобость. 126.Стеклодув. 127.Идеолог. 128.Лазурь.

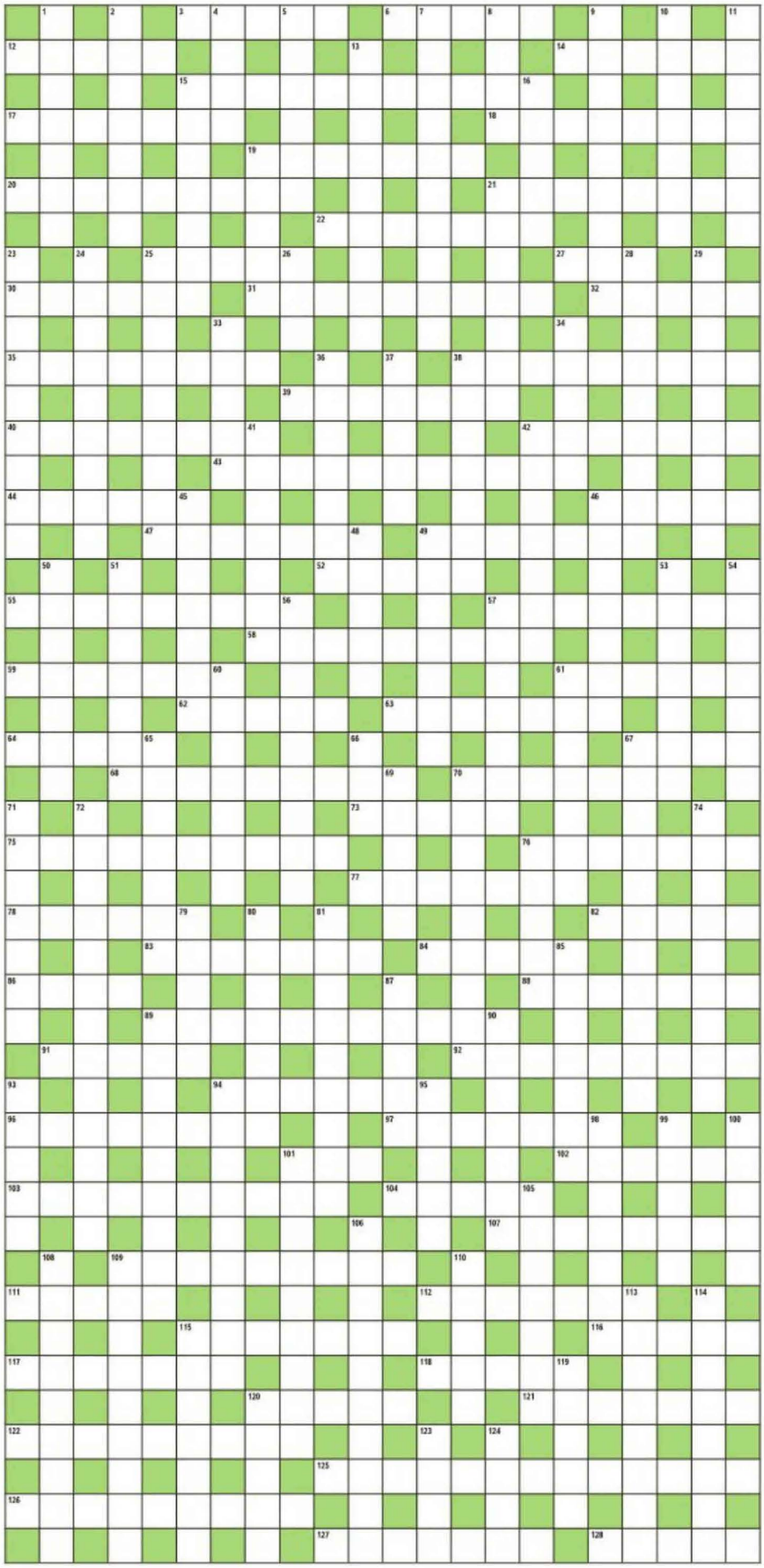
По вертикали: 1.Паритет. 2.Москвич. 4.Кюхи. 5.Настой. 7.Плексиглас. 8.Осип. 9.Простенок. 10.Обнинск. 11.Саванна. 13.Помпилиус. 15.Олигарх. 16.Елань. 19.Росси. 21.Алжирец. 23.Миссисипи. 24.Проволока. 25.Прожектер. 26.Сет. 28.Подстежка. 29.Старгород. 33.Юнкор. 34.Устье. 36.Демпинг. 37.«Челси». 38.Мегафон. 41.Разброд. 42.Литавра. 45.Поворот. 46.Украина. 48.Сомик. 49.Лодочки. 50.Саженец. 51.Робертс. 53.Веранда. 54.Отрасль. 56.Корнеплод. 57.Окулист. 60.«Уралмаш». 61.Андромд. 65.Скарела. 66.Йог. 67.Игла-терапия. 69.Резон. 70.Одобрение. 71.Врата-рь. 72.Африканистика. 74.Гинеколог. 76.Треух. 79.Анфас. 80.Корабел. 81.Чистоплюй. 85.Самосуд. 87.Авеню. 89.Заправила. 90.Кавентин. 93.Рифма. 94.Концепция. 95.Гвалт. 98.Сопение. 99.Выпих. 100.Дацан. 101.Лихолетье. 105.Десятка. 106.Газопровод. 108.Стадность. 109.Кроссовки. 110.«Ромэн». 113.Смирнова. 114.Клейстер. 115.Северов. 119.Спрос. 120.«Форум». 123.Трио. 124.Поло.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР. 31

Ф	Б	Р	О	С	О	К		М		П	О	Н	С	К
А			У		Л		Е		Е					О
Р		Ф	Р	А	Н	Т		Р						В
Т	У	С	Т	Е	П		Т	Р	О	Б	Е	Р		У
У		Р		Н		У	Г	О	Н		Л			А
К	Л	Я	У	З	А		Р		С	А	Т	И	Р	
	О		Б		Ф	Р	А	У		Л	И	П	И	Я
О	С	Т	А	П					О		Р		Т	
	К	Е	Д	Ы					Ф	Л	А	К	О	Н
		Л	У	Ж	А				О		Н	О	Р	А
	М	Е	Р	И	Н		В	Р	Х		Л		Р	
У		С		К	О	Ф	Е		Т		К	О	Р	Т
Б	У	К	И		Р		Ч				Б	О	Р	А
О		О		Н	А	Б	Е	С			Ж	И	Л	А
Р	Е	П	Л	И	К	А		Л		Б	А	Т	О	Н
К				С		Т	Р	А	В	А				
А				С	А	М	О	В	А	Р				А
				А		А	Г	А	Т	А				Л
Б	У	Ж	Е	Н	И	Н	А		А	Х	Р	И	Д	Ы

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 3.«Матросик» в садке рыбака. 6.Способ узнать общественное мнение. 12.Технический промежуток. 14.Кто в ней стоял, тот над мопедом не смеется. 15.Состояние крайнего озлобления. 17.Кавказские пельмени. 18.Лист из металла. 19.Плачевный финал для парламента. 20.Автор повести «Старик и море». 21.Памела из фильма «Спасатели Малибу». 22.Пристройка к главному зданию. 25.Кубики на животе атлета. 27.Получил в лоб от Балды. 30.Представитель церковной верхушки. 31.В каком городе царь Соломон построил свой знаменитый храм из кедра? 32.Бросовые штучки в нардах. 35.Глазок в земную глубь. 38.Кем работала в годы Первой мировой войны королева детектива Агата Кристи? 39.Абориген Грозного. 40.Аппарат для телефонных совещаний. 42.Пел дуэтом с черепахой в мультфильме. 43. Вылупление листьев по весне. 44.Обвинение из уст лжеца. 46.«Елочка» в букете к шашлыку. 47.Тим, что блистал в «Побеге из Шоушенка». 49.Корыто для постирушек. 52.Писали романы об Анжелике. 55.«Лошадиная голова» из собрания Алмазного фонда России. 57.Украшающая симметрия. 58.Порционка по-лекарственному. 59.«Самый умный» по телевизору. 61.Столица с музеем анатолийских цивилизаций. 62.Сумерки в голове шамана. 63.Пленка на поверхности сплавов. 64.Компьютерный миллиардер. 67.Адресат молений язычников. 68.Зураб Церетели по роду занятий. 70.Примитивное рыболовное орудие. 73.Лучший Паниковский голубого экрана. 75. Сторонник коренных преобразований. 76.Богдан на нашей эстраде. 77.«Камера хранения», откуда не всегда удается забрать вещи. 78.Три части как единое целое. 82.Место встречи суши с морем. 83.Страдивари — тезка Бандераса. 84.Головоломка в детском журнале. 86.Делает на копейку, а требует рубль. 88.Наш юморист, своим «Кулинарным техникумом» подмочивший репутацию поварского искусства. 89.Участник стачки. 91.Виталий Грачев на российской эстраде. 92.Аншлаговец, снимавшийся в кино. 94.Палаточный лагерь для автотуристов. 96.Какая организация преследует уголовников в мировом масштабе? 97.Последняя команда в клубной карьере Мишеля Платини. 101.Дверь в городское подземелье. 102.Лань для охотящегося льва. 103.Сыграл Фиму в к/ф «Ликвидация». 104.Импульс психического тока. 107.Чушь несусветная. 109.Человек с болезненной тягой к воровству. 111.Стадо под присмотром чабана. 112.Культовый фильм А. Тарковского. 115.Автор детективов о Мегрэ. 116.Водитель самоходной печи в сказке. 117.Приключения, выпавшие на долю легендарного правителя Итаки. 118.Исполнитель главной роли в фильме «Код да Винчи». 120. Узкий залив в Норвегии. 121.Компьютерные улучшения. 122.Лакомство, полюбившееся старику Хоттабычу. 125. Главное качество тупицы. 126.Мастер выдувать елочные игрушки. 127.М. Суслов при Л. Брежневе. 128.Супостат Гамлета на дуэли.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1.Принцип равенства сторон. 2.Столичный россиянин. 4.Музейный остров в Карелии. 5.Кипяток, пропитанный соками трав. 7.Торговое название стекла органического. 8.Герой лакейской породы из гоголевского «Ревизора». 9.Промежуток между окнами. 10.Научный город на реке Протва. 11.Бескрайняя африканская степь. 13.Наутилус, но не морской моллюск. 15. Богач, оседлавший политику. 16.Поляна среди леса. 19. Кличка собаки телевизионного Электроника. 21.Западный сосед туниса. 23.На берегах какой реки происходит действие книги «Хижина дяди Тома»? 24.Начинка электрошнура. 25.Составитель неосуществимых планов. 26.Часть схватки теннисистов. 28.Утепленная подкладка куртки. 29.Город, в котором О. Бендер создал союз «Меча и орала». 33.Старшеклассник, пишущий для газеты. 34.Какая часть Амазонки расположена на экваторе? 36.Торговля по принципу: сам не наживусь, но и конкуренту заработать не дам. 37.Футбольный клуб под крылышком Романа Абрамовича. 38.Громкоговоритель для митингующих. 41.Сумятица в партийных рядах. 42.Источник симфонического грохота. 45.Загогулина горного серпантина. 46.Какая страна пожинает плоды Оранжевой революции? 48.Усатый чистильщик аквариума. 49.Классическая модель женских туфелек. 50.Деревце из питомника. 51.Звезда фильма «Красотка». 53.Летняя пристройка для чаепития. 54.Филиал народного хозяйства. 56.И морковь, и свекла. 57.Врач, проверяющий вас на знание алфавита. 60.Завод-гигант Екатеринбурга. 61.Робот, внешне напоминающий человека. 65.Копейки у него не выпросишь. 66.Мастер спать на гвоздях. 67.Русское название акупунктуры. 69.Разумное основание поступка. 70.Похвала, которую можно выразить. 71.Ринат Дасаев или Владислав Третьяк. 72.Совокупность наук, изучающая Черный континент. 74.Врач, передающий своих пациенток акушеру. 76.Шапка почтальона Печкина и егеря Кузьмича. 79.Паспортный поворот физиономии. 80.Профессия, освоенная Ноем. 81.Педант от гигиены. 85.Расправа без ведома властей. 87.Гламурная улица Манхэттена №5. 89.Руководитель-верховод. 90.Имя кинорежиссера, снявшего, как «Убить Билла». 93.В отличие от «суровой прозы» А. Пушкин называл ее «шалуньей». 94. Система взглядов. 95.Озвучка школьной перемены. 98.Фырчанье носом. 99.Неприятность, устраненная костоправом. 100.Монгольский монастырь. 101.Смутная пора потрясений. 105.«Яблочко» на мишени. 106.Труба для голубого топлива. 108.Бараний коллективизм. 109. Самая популярная спортивная обувь. 110.Театр — сплошная цыганщина. 113.Кто из наших актрис сыграл роль свахи в фильме «Женитьба Бальзаминова»? 114. Сваренный закрепитель обоев. 115.Учитель из фильма «Большая перемена». 119.Популярность, повышающая цену товара. 120.Группа, где пел Виктор Салтыков. 123. Ансамбль в шесть рук. 124.Командная игра на лошадях.



Познакомимся?

ЖЕНЩИНЫ

30 лет, рост 165 см, вес 45 кг, есть инвалидность. Добрая, порядочная, чистоплотная девушка. Для серьезных отношений хочу встретить мужчину 30-45 лет, без вредных привычек, который устал от одиночества.

Алина, д/в, Минеральные Воды, Ставропольский край, 357204

***

40 лет, среднего роста, немного полненькая. Православная, веду здоровый образ жизни, люблю бывать на природе и ходить в церковь. Для дружеских отношений без интима познакомлюсь с одиноким православным мужчиной 55-60 лет, без вредных привычек, можно инвалидом III группы. Если вам негде жить и вы — простой, добродушный, не боящийся никакой работы человек, то приглашаю к себе для совместного проживания. Места всем хватит! Живу в частном доме с мамой и 16-летним сыном. У нас хорошая, дружная семья. Рядом церковь, будем вместе ходить туда, а также выезжать на природу и вести здоровый образ жизни. Пишите, отвечу всем, кроме тех, кто находится в местах лишения свободы.

Елена Анатольевна Кадукова, ул. Правды, 46, кв. 2, Тамбов, 3923032

***

59 лет, рост 165 см, вес 75 кг, вдова. Кареглазая брюнетка, по характеру покладистая, спокойная, без вредных привычек. Живу простой, скромной жизнью. Единственный сын погиб, внуков нет. Хочу встретить самостоятельного, хозяйственного, честного мужчину без вредных привычек, чтобы мы жили и радовались всему на свете, как дети, а не ныли и не завидовали никому. Очень хочется жить в хорошем селе или пригороде, в частном доме. Мужчин с вредными привычками, альфонсов, судимых прошу не беспокоить. На SMS и короткие звонки не отвечу.

Надежда, Лиски, Воронежская обл., тел. 8-960-137-05-44

***

60 лет, рост 156 см, вес 60 кг. Казачка с высшим образованием, переехала в село. Живу в средней полосе (Воронежский заповедник): сосновый воздух, чистая вода... Дышишь и радуешься! Есть банька, можно делать медовый массаж. Приглашаю в гости интересных, жизнерадостных, честных и добрых людей — мужчин и женщин. Пообщаемся, обсудим, как победить одиночество. Есть продуманные предложения, хочется узнать и ваши. Альфонсы, лодыри и легкоранимые — не моя мечта. Хорошее общение — это радость. Жду только друзей, а не ленивых господ. Думайте, звоните.

Раиса Михайловна, Воронежская обл., тт. 8-920-402-99-85, 8-980-548-70-51

***

63 года. Вдова, метиска, родилась в Казахстане. Хочу познакомиться с мужчиной любой национальности, согласным на переезд, у которого нет жилья, но есть доброе сердце и он любит животных. Остальное — при переписке. Пишите по адресу:

Соколовой (для Анны Рыбаковой), ул. Вознесенского, 28, с. Ягодное, Ставропольский р-н, Самарская обл., 445144.

***

63 года, русская, вдова, инвалид II группы (общее заболевание), христианка. Для жизни есть многое, что Господь дал. Писала в газету «Айболит», предлагала добрые отношения, кров, милосердие, любовь. А мне в ответ предлагали вранье, пошлость, мнимое богатство — все, кроме самого прекрасного, что я сейчас хочу. Прошу откликнуться честных людей, богатых духовно. Адрес в редакции.

Т. Уткина, Мордовия

70 лет, рост 158 см, вес 50 кг, вдова. Тихая, простая, люблю готовить, заниматься хозяйством, люблю землю, сад. Без вредных привычек, в доме всегда порядок. Без жилья: живу у детей. Познакомлюсь с одиноким, добрым, порядочным мужчиной 70-80 лет, желательно вдовцом, с чувством юмора, чтобы прожить с ним всю оставшуюся жизнь. На переезд согласна. Судимых, алкоголиков, жадных, аферистов и альфонсов прошу не беспокоить.

Таисия, Краснодарский край, тт. 8-918-284-88-71, 8-918-753-36-38

МУЖЧИНЫ

40 лет. Хочу познакомиться с женщиной до 42 лет, можно с ребенком, согласной на переезд ко мне, желательно жительницей Ставропольского или Краснодарского края.

Без подписи, Новоалександровск, Ставропольский край, тел. 8-909-773-58-06

***

50 лет, карачаевец. Веду здоровый образ жизни: не пью, не курю, не употребляю наркотики. Материально и всем необходимым для жизни обеспечен. Одиночество угнетает. Для серьезных отношений и создания семьи познакомлюсь с мусульманкой (карачаевкой) из Карачаево-Черкесии, 25-35 лет. Дорогая соплеменница, отзовись, жду!

Без подписи, а/я 4, мкрн Московский, Усть-Джегута, Усть-Джегутинский р-н, КЧР, 369303, тел. 8-928-380-90-13, в любое время

50 лет, инвалид II группы (эпилепсия). Живу с очень старыми родителями в 3-комнатной квартире, во всем им помогаю. Совершенно без вредных привычек, даже по праздникам спиртное не употребляю, так как его нельзя совмещать с лекарствами, которые принимаю. Женат не был. Хочу познакомиться с женщиной, возможно беженкой, переселенкой или жительницей Амурской области, пострадавшей от наводнения. Можно с группой инвалидности, лишь бы была согласна на переезд ко мне. Я всем обеспечен и готов поделиться, буду во всем помогать. Жизнь у нас спокойная, богатая природа, много свежей рыбы. Кто мечтает жить вдали от вредного и опасного производства — милости прошу! Сначала предпочитаю общаться по переписке.

Михаил Анатольевич Андрианов, ул. Милютина, 46, кв. 26, Макаров, Сахалинская обл., 694140

***

77 лет. Одинокий пенсионер, в 2004 году перенес инсульт, но сам себя обслуживаю. Ни в чем не испытываю нужды — живу один в 3-комнатной квартире, хорошая пенсия, только одиночество гложет. Возможно, где-то есть одинокая женщина? Буду рад знакомству. Желательно совместное проживание у меня.

А. Т. Трофимов, а/я 4, мкрн Московский, Усть-Джегута, Усть-Джегутинский р-н, КЧР, 369303, тел. 8-963-288-03-31

***

Познакомлюсь с русской женщиной 68-76 лет, только инвалидом II группы. Выгоды мне не надо. Есть желание быть рядом — отвечайте, но хорошо подумайте, а потом набирайте номер. Разговор без результата исключен. Отвечу только достойной женщине, живущей скромно.

Без подписи, Пензенская обл., тел. 8-965-633-92-04

***

55 лет. Без вредных привычек, жильем обеспечен. Для серьезных отношений познакомлюсь с женщиной. Согласен на переезд женщины ко мне.

Владимир, Ставропольский край, тел. 8-928-337-75-66

Пишите правду, если вам нужна не жена, а домработница

Мужчины пишут об аппетитах и больших запросах женщин. Разве у них запросов меньше? С многими мужчинами, объявления которых были напечатаны в газете, я разговаривала по телефону, а с некоторыми встречалась. Спрашивала: «Как же вы намерены жить с женщиной после знакомства? Будете жениться или сожительствовать?» Ни один не сказал, что намерен жениться! Каждый хочет сожительствовать, чтобы женщина бросила жилье, хозяйство и переехала к нему. Сейчас одинокая женщина работает только для себя. А когда сойдется с мужчиной, придется работать для двоих. И пока она вкалывает и ублажает вас, ее собственное жилье и хозяйство разграбят, и некуда будет возвращаться. Сожительство ненадежно, да еще на склоне лет. Так что, уважаемые мужчины, пишите в объявлениях о знакомстве правду, если нужна не жена, а домработница, да еще чтобы проживала на птичьих правах.

Любовь, Ставропольский край

ЛАПША из писем читателей

«Последнее слово всегда за мной!» — именно так я себя успокаиваю, когда кто-то не отвечает на мои SMS-сообщения.

Ольга, Астраханская обл.

Умею писать и правой, и левой рукой. Сидишь себе пишешь, и тут кто-нибудь спросит: «Ты левша?» Отвечаю: «Нет, руки перепутала». Меняю руку и наблюдаю за реакцией. Очень увлекательно!

Светлана, Псков

Каждое утро слушаю гороскоп. Если он мне нравится, верю, если нет — какой-то неправильный гороскоп!

Вера, Владивосток

Моя неделя делится на: «непятница», «непятница», «непятница», «почти пятница», «пятница», «суббота», «воскресенье».

Антон, Пермь

У всех бывают дни, когда приходишь на работу, а там все как-будто договорились: «А давайте с самого утра будем ее из себя выводить глупыми вопросами?! Только все вместе! Пусть порвет на себе волосы».

Виктория, Алтайский край

ВЕСТИ ДОМАШНЕЕ ХОЗЯЙСТВО ПРОСТО:
ЧТО УПАЛО — ПОДНИМИ,
ЧТО НЕ УПАЛО — СМАХНИ ПЫЛЬ,
ЧТО ДВИЖЕТСЯ — НАКОРМИ.

■ МУЖЧИНЫ ЛЮБЯТ ИГРАТЬ В ЛАПТУ. ЛАП ЭТУ, ЛАП ТУ...

■ ЖИВЕМ МЫ ВСЕ ХОРОШО! ПРОСТО НЕ КАЖДЫЙ ЭТОМУ ВЕРИТ...

К читателям

УДАЛОСЬ ЛИ КОМУ-НИБУДЬ ИЗ ЧИТАТЕЛЕЙ «АЙБОЛИТА» ОБРЕСТИ СЕМЬЮ ИЛИ ПОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНТЕРЕСНЫМИ ЛЮДЬМИ, КОТОРЫЕ СКРАСИЛИ ВАШЕ ОДИНОЧЕСТВО? НАПИШИТЕ ОБ ЭТОМ В РЕДАКЦИЮ, ПРИШЛИТЕ СЕМЕЙНОЕ ФОТО. А МОЖЕТ, У ВАС И ДЕТКИ РОДИЛИСЬ?.. НАМ ВАЖНО ЗНАТЬ, ЧТО ЭТА СТРАНИЦА ПОЛЕЗНА И ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ПОМОГАЕТ ВАМ НАЛАДИТЬ ЛИЧНУЮ ЖИЗНЬ И НАЙТИ ДРУЗЕЙ.

За лучшее письмо — гонорар 1000 РУБЛЕЙ!

Авторы писем, которые помечены восклицательным знаком, ждите гонорар!

Вы имеете полное право на гонорар, если ваше письмо отмечено восклицательным знаком, но нет купона. Заполните и пришлите его.

Чтобы получить гонорар, обязательно заполните купон печатными буквами, вырежьте его, приложите к письму. Без паспортных данных и номера страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования или **удостоверения личности** (для жителей республик СНГ) мы не сможем перечислить вам деньги. Пришлите в редакцию по адресу: 355002, Ставропольский край, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б. Письма без купона не поощряются гонораром.

СПАСИБО ВСЕМ, КТО ОТКЛИКНУЛСЯ! НИЗКИЙ ПОКЛОН ВАМ ОТ ВСЕХ ЧИТАТЕЛЕЙ «АЙБОЛИТА» — БОЛЬНЫХ И ЗДОРОВЫХ!

Галина Николаевна Воробьева, главный редактор

Обязательно приложите ксерокопию страхового свидетельства ПФР.

ФИО

Дата рождения | Серия и номер паспорта (удостоверения)

Кем выдан | Когда выдан

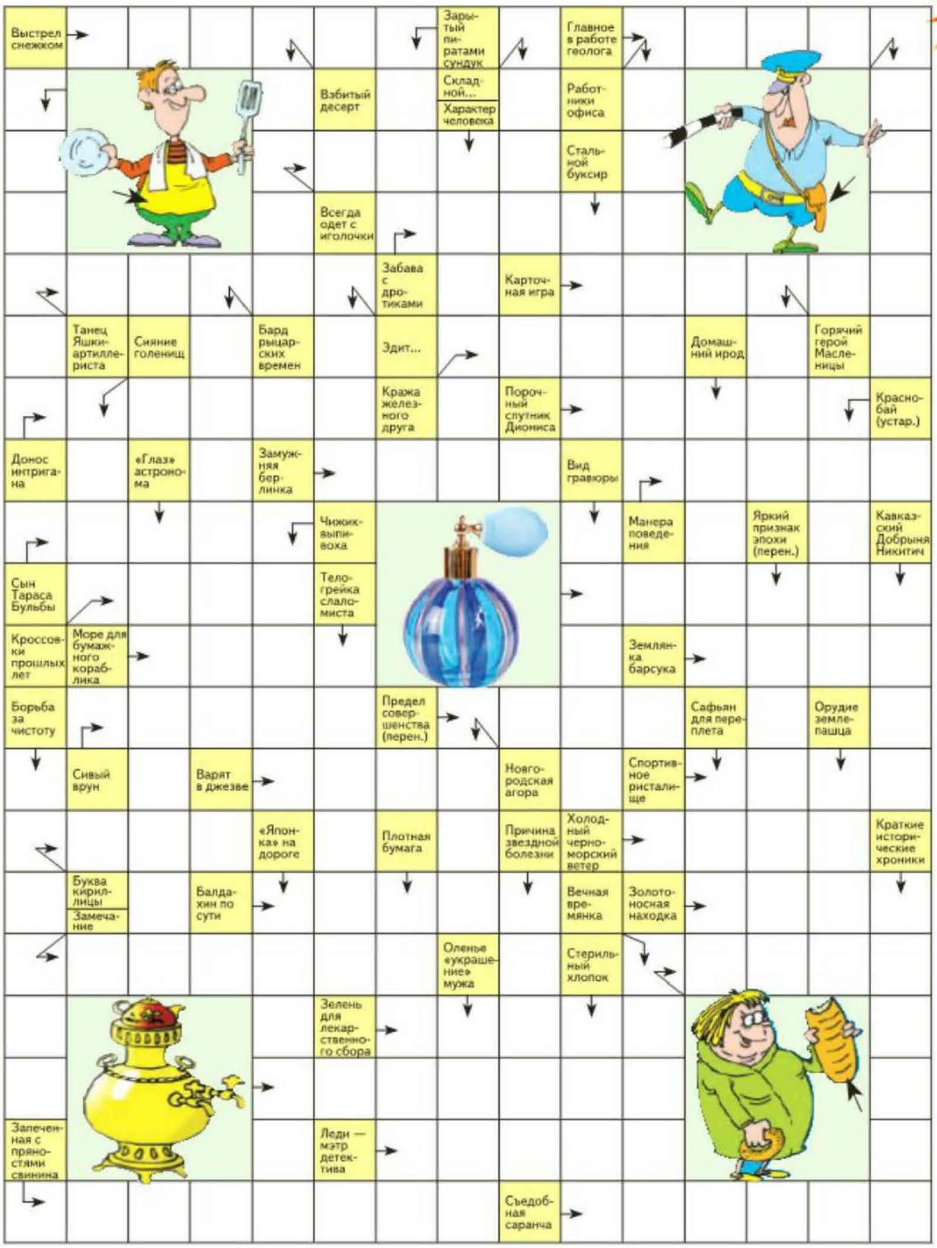
Контактный телефон (с кодом города)

Индекс | Область

Населенный пункт | Улица

№ дома | № корпуса | № квартиры | № страхового свидетельства (СНИЛС)

Я согласен/согласна, чтобы мой домашний адрес был опубликован ☐ Да ☐ Нет



С миру по новости

Батькино лукошко

Знаменитый российский маркетолог Станислав Кауфман, который прославился созданием таких брендов водочной продукции, как «Путинка» и «Володя и медведи», а также «Юлькины сосульки», увековечив имя Юлии Тимошенко в леденцах, избрал для себя новую цель — президента Беларуси. На прилавках этой страны потребители смогут покупать продукты под брендом «Батькино лукошко». Под этой маркой будут выпускаться овощная и ягодная консервация, майонез и соусы. Затем появятся кондитерские продукты и соки.

Колготки с начёсом

Оградить себя от навязчивого мужского внимания в сезон коротких юбок девушкам предлагают с помощью специальных колготок, имитирующих бурную растительность на ногах. Судя по всему, метод очень действенный. Мужчины назвали такую новинку ужасной. Этого и добивались изобретатели.

С глаз долой — Из сердца вон!

В Лос-Анджелесе открылся уникальный магазин, в котором любая женщина может освободиться от тягостных воспоминаний. Для этого ей нужно просто продать подарки от бывшего поклонника. Называется такой магазин символично «Оно мне все равно никогда не нравилось». С первых дней он стал популярным, там продается все — от ювелирных изделий до свадебных платьев. По словам хозяйки магазина, такая идея пришла ей в голову после того, как ее бросил парень.

Не позволит никогда он замерзнуть в холода

Автообогреватель работает от 12 В. Нагретый воздух начинает подаваться в салон вашего авто посредством встроенного вентилятора с первых же секунд после включения. Так что вы сразу сможете ощутить на себе преимущества этого маленького, но такого полезного прибора. Он скрасит ваше пребывание в холодном автомобиле.

Цена 1498 руб.

При заказе второго – 1098 руб.

Прибор для получения живой и мертвой воды

Подробное описание о применении прибора и о многом другом Вы прочтете на страницах книги «Живая и мертвая вода — совершенное лекарство», идущей в ПОДАРОК к прибору «ЖИВИЦА». Живите долго и счастливо!

Цена 1498 руб.

Новинка года. Новый пленочный обогреватель «Домашний уют-панно»

Локально обогревает в лютую стужу любые виды помещений и в отличие от других не сушит воздух. Энергоэкономичен, компактен, пожаробезопасен, с защитой от случайного падения со стены. Эффективная сушка для любых видов фруктов, овощей, травы и, возможно, даже белья. Новая модель получила двухстороннюю высококачественную фотопечать. Теперь это красивое панно, позволяющее украсить любое помещение.

Цена 1498 руб.

При заказе второго – 1098 руб.

Шнековая соковыжималка

Healthy Juicer

Новый подход к отжиму свежего сока и здоровое питание для всей семьи.

У вас есть маленькие дети? Вы на диете? Очищаете организм? С помощью шнековой соковыжималки Healthy Juicer Вы без больших усилий приготовите полезный, обогащенный витаминами сок для всей семьи. Шнековая соковыжималка почти на 100% выдавливает сок, оставляя отходы сухими, как из традиционных овощей, ягод, фруктов и, что особенно важно, из полезных проращенных ростков бобовых и пшеницы, так и из любых трав: шпината, укропа, петрушки и т.д., что почти невозможно получить в обычной соковыжималке. Шнековая соковыжималка рассчитана на годы надежной и бесперебойной работы.

Лучшая цена 1598 руб.

При заказе второй – 1298 руб.

Сделать заказ можно по адресу: 302961, МСЦ, Орел, а/я 12 (АБ), отдел «Товары почтой»; по многоканальным телефонам: 8(495)781-78-81; 8 (800)100-31-73; на сайте: www.zacaz.ru. Возможна курьерская доставка до двери от 250 руб. Справки у операторов. Телефон для жителей Украины: (050) 816-15-18. Для жителей 3,4,5 почтовых тарифных зон к стоимости товаров, указанных выше, добавляется сервисный сбор 150 руб. за одно почтовое отправление независимо от количества товаров в нем. Мы строго соблюдаем принципы Единой международной Конвенции о почтовой и дистанционной торговле.

Готовим и шлем: ООО «Наш Заказ», 302025, г. Орел, Московское ш., 137. ОГРН 1107746176251. Товар сертифицирован.

Гороскоп с 11 по 24 декабря

Плохое настроение — это ваша дурная привычка

ОВЕН Каждое слово, оброненное невзначай, может сыграть важную роль в вашей судьбе. Учитесь управлять своими снами. Если увидели что-то плохое, утром возьмите стакан воды, бросьте в него щепотку соли и скажите: «Как эта соль растаяла, так и сон мой исчезнет, вреда не нанесет». Приснился счастливый сон — перекреститесь и скажите: «Что во сне увидел(а), то себе забрал(а)».

ТЕЛЕЦ У вас столько энергии, что даже будет заносить. Осторожнее на поворотах! Учитесь усмирять эмоции, не спешите все и всех расставить по местам. Если мучают спазмы икроножных мышц, особенно ночью, значит, в организме не хватает витамина B_1. Ешьте арахис, каши, курагу, отруби, сырые овощи (особенно зеленого цвета), готовьте блюда из печенки и субпродуктов. Не забывайте про яичный желток.

БЛИЗНЕЦЫ Жизнь будет бить ключом! Ловите волну удачи, не сопротивляйтесь судьбе — вас обязательно вынесет в нужном направлении! Остерегайтесь ОРЗ, оно способно вызвать боли в горле. Все-таки простудились? Не спешите сбивать температуру, если она не перевалила за 38°С. Полощите горло, растворив в стакане горячей воды 1 ст. ложку аптечной настойки ромашки, или 1/2 чайн. ложки соли с 3-5 каплями йода, или 1/2 чайн. ложки пихтового масла.

РАК Пусть вашим девизом станут слова: «Лучше ничего не сделать, чем все испортить». Старайтесь просчитывать все действия на несколько шагов вперед, чтобы не попасть впросак. Неправильное питание, да еще в спешке, может стать причиной обострения гастрита. 3 ст. ложки фундука залейте горячей водой. После набухания орехи растолките, добавьте 1 чайн. ложку меда и прокипятите в той же воде. Пейте на голодный желудок 3 раза в день.

Полезно для желудка: 100 г плодов айвы залейте 750 мл кипяченой холодной воды, поставьте на огонь и кипятите 5-7 минут. Пейте по 1/2 стакана 3 раза в день после еды.

ЛЕВ Чем больше потратите усилий и душевного тепла, тем больше хорошего вернется. Самый главный враг вашего здоровья — перепады атмосферного давления. Помогите сердечно-сосудистой системе: 1 ст. ложку семян укропа залейте 1 стаканом воды, доведите до кипения, настаивайте 30 минут, процедите. Принимайте по 1/2 стакана 4-5 раз в день, желательно с ложкой меда.

ДЕВА Появится возможность исправить просчеты и ошибки, допущенные в прошлом. Если назрели какие-то изменения, не стоит держаться за прошлое. Сбросьте с себя груз прожитого и начните жизнь заново. Готовьтесь к предстоящим холодам. По утрам принимайте контрастный душ, хорошо бы совершать легкую пробежку. По вечерам возьмите за правило делать массаж обеих стоп. Эта процедура заметно повысит тонус.

ВЕСЫ Советуем избавиться от хлама, которого достаточно в вашем доме: дорогие сердцу старые платья и костюмы, подаренный родственниками сервиз, бабушкины сундуки и табуретки. Да, с ними трудно расстаться, но ведь количество ненужных вещей растет! Оставьте по кусочку из этой эпохи: ручку от комода или лоскуток платья. Ведь, в конце концов, важен не сам предмет, а воспоминания, с ним связанные.

СКОРПИОН Вы сейчас словно магнит притягиваете к себе всевозможные приключения, и не только приятные. Поэтому звезды предупреждают: берегите себя! Если оказались в месте скопления людей и от этого никуда не деться, сосредоточьтесь на ярких деталях пейзажа или одежды прохожих, разглядывая их, — и не заметите, как перестанете ощущать чужое присутствие.

СТРЕЛЕЦ Возможны обычное сезонное недомогание и плохое настроение. Разберитесь, в чем причина. Может, плохое настроение — это ваша дурная привычка? Помните: негативные эмоции бьют по печени. Чтобы с ней все было в порядке, ешьте по утрам мед: 1-2 ст. ложки меда с 1 чайн. ложкой перги. Любит печень орехи и семечки, кисломолочные продукты, плохо переносит шоколад, ненавидит алкоголь и никотин.

КОЗЕРОГ Интуиция будет на высоте, поэтому за версту будете чувствовать опасность. А вот от гриппа вряд ли удастся уберечься, если не принять необходимых мер. Есть верное народное средство, которое рекомендуем приготовить, не дожидаясь, когда болезнь свалит вас с ног. Мелко порежьте и сварите десять луковиц и одну головку чеснока в пастеризованном молоке, затем добавьте немного меда и сока мяты. Принимайте по 1 ст. ложке в час в течение всего дня.

При пневмонии 2 чайн. ложки сушеных ягод черники залейте 0,5 л крутого кипятка, настаивайте 1 час и пейте по 1/2 стакана 4 раза в день в теплом виде.

ВОДОЛЕЙ Стоит ли метать громы и молнии по пустякам, и притом в своих же, упрямых, но все-таки близких? Ну, допустим, покажете вы, кто в доме хозяин, а вот дальше звезды советуют угомониться. Во всяком случае до скандала лучше не доводить: удача будет не на вашей стороне. Если же эмоции будут бить через край, немедленно распахните окно — пусть они вырвутся на свободу, и почувствуете облегчение. А прогулка перед сном подействует лучше любого снотворного.

РЫБЫ Не так давно, сами того не заметив, вы допустили ошибку. Она и станет причиной глубоких душевных переживаний. Но не паникуйте, а лучше подумайте, как это можно исправить. Вероятна бессонница. Она будет отнимать немало сил, сказываясь на работоспособности и настроении. Есть простой способ одолеть ее: ложась спать, надевайте носки. Когда стопы даже совсем чуть-чуть замерзают, это отвлекает от сна. А носочки как раз помогают согреть ноги. Сами не заметите, как уснете.

Айболит Здоровье Медицина Жизнь

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» вы можете по любому из трёх каталогов

Индекс газеты в каталоге «Почта России» 31670

Индекс газеты в объединенном каталоге «Пресса России» 42404

Индекс газеты в каталоге Агентства «Роспечать» 53995

В следующем номере читайте:

✓ **Ошибки сердечников**
ОТ НИТРОГЛИЦЕРИНА ГОЛОВА БОЛИТ.

✓ **Ищем причину**
ПОЧЕМУ СКАЧЕТ ДАВЛЕНИЕ?

✓ **Рецепты народной медицины**
ОТ ЯЗВЫ ЖЕЛУДКА И ДВЕНАДЦАТИПЕРСТНОЙ КИШКИ.

✓ **Для вас, родители**
УШИБ КОПЧИКА — ОПАСНАЯ ТРАВМА.

✓ **Кашель не безобиден**
ЭМФИЗЕМА ЛЁГКИХ.

Сабельник Эвалар
«отсекает боль в суставах», не повреждая желудок!

Большинство людей с болезнями суставов знают, что многие нестероидные противовоспалительные средства пагубно действуют на желудок, а боль при этом снимают только на время. Как разорвать этот замкнутый круг?

Лекарственная Настойка Сабельника от компании «Эвалар» соединила в себе вековые традиции травоплечения и современные технологии, сделав лечение воспалительных заболеваний суставов щадящим.

Настойка Сабельника Эвалар:
- применяется в комплексной терапии артритов и артрозов
- бережно лечит суставы, не повреждая слизистую желудка
- усиливает эффект приема нестероидных противовоспалительных средств и позволяет снизить их суточную дозу при совместном приеме
- «отсекает боль в суставах» (купирует приступы боли, характерные для заболеваний опорно-двигательного аппарата)
- оказывает выраженное противовоспалительное действие
- **единственная в России лекарственная настойка на основе сабельника**[1]

При соответствующей рекомендации специалиста Настойку Сабельника Эвалар можно применять длительно[2].

Настойка Сабельника Эвалар бережно лечит суставы, не повреждая желудок!

Эвалар Более подробную информацию о препаратах компании «Эвалар» читайте на сайте **www.evalar.ru**. Будьте здоровы!

Спрашивайте в аптеках!

«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный), в Москве (495) 921-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 445-00-03

659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», тел./факс: (3854) 39-00-50. ОГРН 1022200553760

РЕКЛАМА И ТАКИ ЛС-902431. Реклама

[1] По данным государственного реестра ЛС, зарегистрированных в РФ. [2] Курс лечения — 2 месяца. При необходимости курс лечения можно повторить после согласования с врачом.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»

УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
Адрес: 355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ (8652) 24-88-65
Заместитель генерального директора по редакционно-издательской деятельности Г. Н. ВОРОБЬЕВА (8652) 24-89-47
Заместитель генерального директора по маркетингу М. А. ЧЕРЕВИЧЕНКО (8652) 24-36-41
Заместитель генерального директора по рекламе И. В. КОЛЬЦОВА (8652) 24-38-61

Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Исполнительный редактор М. И. ДОРОФЕЕВА
Дизайн и верстка О. Г. СКИДАНОВА
Директор рекламной службы Н. А. КУПРИЧЕНКОВА
E-mail: reklama@kaybolit.ru

Зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций ПИ №77-1485 от 10.02.2000 г. Цена свободная. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Тираж 198285 экз. Заказ 1252. Объем 8 п.л. Дата выхода в свет 11.12.2013 г. Подписано в печать 10.12.2013 г. в 13.30. По графику в 14.00.
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru

Подписной индекс: каталог «Пресса России» 42404
каталог «Почта России» 31670
каталог «Роспечать» 53995

Доп. тираж обеспечивают: ТОО «Крат-Пресс» (г. Алматы), ООО «АРТИ «Сибирь» (г. Новосибирск)

Общий тираж 250000 экз. 12+